GARMIN®




# INSTINCT 3 AMOLED 系列

## 用户手册

Rev. C

© 2026 Garmin Ltd. 及其子公司版权所有

本手册版权属 Garmin Ltd. 及其子公司所有，任何单位及个人未经其正式的书面授权，不得私自将本手册全部或部分内容（包含文字与图片）转载、转印、复制、更改内容、扫描储存等供他人使用或销售。Garmin 保留更改或改进其产品以及更改本手册内容的权利，且无义务通知任何单位及个人。有关本产品使用时的更新或补充信息，请前往 *Garmin.com.cn* 了解更多。

Garmin、Garmin 标志、Instinct、ANT+、Approach、Auto Lap、Auto Pause、Edge、Move IQ、QuickFit、TracBack、VIRB、Virtual Partner、Xero 是 Garmin Ltd. 及其子公司在美国或其他国家注册的商标。Body Battery、Connect IQ、Firstbeat Analytics、Garmin AutoShot、Garmin Connect、Garmin Explore、Garmin Express、Garmin GameOn、Garmin Golf、Garmin Pay、Health Snapshot、HRM-Fit、HRM-Pro、Index、PacePro、Rally、SatIQ、tempe、Varia 及 Vector 是 Garmin Ltd. 及其子公司的商标。未经 Garmin 明确许可，不得使用这些商标。

Android 是 Google LLC 的商标。iPhone 是 Apple Inc. 在美国或其他国家注册的商标。BLUETOOTH 文字和标记归 BLUETOOTH SIG，Inc. 所有，Garmin 使用此类标记均已获得许可。Cooper Institute 以及相关商标均为 Cooper Institute 的资产。iOS 是 Cisco Systems，Inc. 的注册商标，由 Apple Inc. 授权使用。Iridium 是 Iridium Satellite LLC. 的注册商标。Overwolf™ 是 Overwolf Ltd. 的注册商标。Training Stress Score (TSS)、Intensity Factor (IF) 以及 Normalized Power (NP) 是 Peaksware，LLC 的商标。USB-C 是 USB Implementers Forum 的注册商标。Wi-Fi 是 Wi-Fi Alliance Corporation 的注册商标。Zwift 是 Zwift, Inc. 的商标。其他商标为其各自所有者所有。

设备已通过 ANT+ 认证。请前往 *www.thisisant.com/directory* 了解更多兼容产品和应用程序信息。

M/N: A04882, A04883

# 目录


**产品介绍 ..... 1**
开始使用 ..... 1
设备按键 ..... 1
永久删除用户资料 ..... 1
自定义表盘 ..... 1
**活动和应用程序 ..... 1**
活动及应用列表 ..... 2
开始活动 ..... 2
活动记录小贴士 ..... 2
停止活动 ..... 2
户外活动 ..... 2
高尔夫 ..... 2
打高尔夫 ..... 2
查看障碍区 ..... 3
高尔夫菜单 ..... 3
移动旗杆 ..... 3
查看挥杆记录 ..... 3
记录成绩 ..... 4
大字模式 ..... 4
探险 ..... 4
手动新增追踪标记 ..... 4
查看航迹点 ..... 4
钓鱼 ..... 5
开始狩猎 ..... 5
跑步 ..... 5
操场跑步 ..... 5
操场跑步小贴士 ..... 5
虚拟跑步 ..... 5
校准跑步机距离 ..... 5
记录障碍赛 ..... 5
配速策略 ..... 6
从 Garmin Connect 下载配速策略 ..... 6
开启 PacePro 配速策略 ..... 6
骑行 ..... 6
室内骑行台 ..... 6
游泳 ..... 6
游泳专业术语 ..... 6
泳姿识别 ..... 6
游泳提示 ..... 7
自动休息和手动休息 ..... 7
游泳训练日志 ..... 7
复合运动 ..... 7
铁人三项训练 ..... 7
创建复合运动 ..... 7
健身房活动 ..... 7
记录力量训练 ..... 7
记录 HIIT 活动 ..... 8
记录室内攀岩 ..... 8
冬季运动 ..... 8
查看滑降 ..... 8
记录山岳滑雪或单板滑雪活动 ..... 8
水上运动 ..... 9
冲浪 ..... 9
查看水上运动的滑降 ..... 9
其他活动及应用 ..... 9
游戏模式 ..... 9
使用 Garmin GameOn App ..... 9
游戏模式手动记录 ..... 9
跳伞大师 ..... 9
跳伞类型 ..... 9
输入跳伞信息 ..... 9
输入 HAHO 和 HALO 跳伞的风速信息 ..... 10
输入定点跳伞的风速信息 ..... 10
恒定值设定 ..... 10
训练 ..... 10
开始训练 ..... 10
从 Garmin Connect 下载训练计划 ..... 10
每日训练建议 ..... 10
开始间歇训练 ..... 11
虚拟伙伴 ..... 11
关于训练日程 ..... 11
使用已保存应用 ..... 11
计算区域面积 ..... 12
查看潮汐数据 ..... 12
设置潮汐警示 ..... 12
自定义活动及应用 ..... 12
添加或删除喜爱的活动 ..... 12
变更应用程序顺序 ..... 12
自定义数据页面 ..... 12
将地图加入活动 ..... 13
创建自定义活动 ..... 13
活动及应用设置 ..... 13
活动提示 ..... 14
启用自动爬升 ..... 14
卫星设置 ..... 15
**时钟 ..... 15**

设置闹钟 ..... 15
编辑闹钟 ..... 15
开启倒计时器 ..... 15
删除计时器 ..... 15
使用秒表 ..... 15
同步 GPS 时间 ..... 16
世界时钟 ..... 16
编辑时区 ..... 16
设置时间警示 ..... 16
**历史记录 ..... 16**
使用历史记录 ..... 16
复合式运动历史记录 ..... 16
删除历史记录 ..... 16
个人纪录 ..... 17
查看个人纪录 ..... 17
恢复个人纪录 ..... 17
清除个人纪录 ..... 17
查看所有数据 ..... 17
使用里程表 ..... 17
**通知和提示设置 ..... 17**
**个性化设置 ..... 17**
概览 ..... 17
查看小工具 ..... 18
自定义小工具列表 ..... 18
创建小工具文件夹 ..... 18
身体电量 ..... 19
关于提升身体电量的提示 ..... 19
体能指标 ..... 19
最大摄氧量估算 ..... 19
完赛预估 ..... 19
HRV 状态 ..... 20
体能状况 ..... 20
获得预估功率阈值(FTP) ..... 20
乳酸阈值 ..... 20
训练状态 ..... 20
训练状态 ..... 20
热适应与高度适应 ..... 21
短期负荷 ..... 21
恢复时间 ..... 21
暂停或恢复训练状态 ..... 22
训练准备程度 ..... 22
赛事助手 ..... 22
赛事日历和主要赛事 ..... 22
添加天气位置 ..... 22
控制菜单 ..... 22
自定义控制菜单 ..... 23
使用手电筒 ..... 24
编辑手电筒频闪设置 ..... 24
使用手表乘车或支付 ..... 24
NFC 交通卡 ..... 24
支付宝支付 ..... 24
早安问候 ..... 24
自定义早安问候 ..... 25
**传感器及配件 ..... 25**
腕式心率传感器 ..... 25
佩戴设备 ..... 25
腕式心率疑难解答小贴士 ..... 25
腕式心率传感器设置 ..... 25
异常心率警示设置 ..... 25
推送心率数据 ..... 25
脉搏血氧 ..... 26
查看血氧小工具 ..... 26
设置脉搏血氧模式 ..... 26
脉搏血氧疑难解答 ..... 26
电子罗盘 ..... 26
设置电子罗盘方向 ..... 26
电子罗盘设置 ..... 26
手动校正电子罗盘 ..... 26
方位基准设置 ..... 27
高度计与气压计 ..... 27
高度计设置 ..... 27
气压式高度计校准 ..... 27
气压计设置 ..... 27
校准气压计 ..... 27
设置暴风雨警示 ..... 27
无线传感器 ..... 27
配对无线传感器 ..... 28
心率配件跑步配速和距离 ..... 28
记录跑步速度和距离的提示 ..... 28
跑步动态 ..... 28
跑步动态信息疑难解答 ..... 29
跑步功率 ..... 29
inReach 遥控 ..... 29
使用 inReach 遥控 ..... 29
VIRB 遥控 ..... 29
遥控 VIRB 运动摄影机 ..... 29
活动中遥控 VIRB 运动摄影机 ..... 30
Xero 位置设置 ..... 30

**地图 ..... 30**
平移和缩放地图 ..... 30
地图设置 ..... 30
**手机连接功能 ..... 30**
配对手机 ..... 30
启用蓝牙智能通知 ..... 30
查看通知 ..... 31
接听来电 ..... 31
回复短信 ..... 31
管理通知 ..... 31
开启和关闭手机连接提示 ..... 31
关闭手机连接 ..... 31
手机应用和电脑软件 ..... 31
Garmin Connect ..... 31
使用 Garmin Connect 应用程序 ..... 32
同步活动及体能状况 ..... 32
使用 Garmin Express ..... 32
使用 Garmin Connect 手动同步数据 ..... 32
Connect IQ 功能 ..... 32
下载 Connect IQ 功能 ..... 32
使用电脑下载 Connect IQ 功能 ..... 32
Garmin Explore ..... 32
Garmin Golf 应用程序 ..... 33
使用智能手机输入文字 ..... 33
Garmin 互传 ..... 33
与 Garmin 互传共享数据 ..... 33
使用 Garmin 互传功能接收数据 ..... 33
**个人信息 ..... 33**
设置个人信息 ..... 33
性别设置 ..... 33
查看身体年龄 ..... 33
关于心率区间 ..... 34
体能训练目标 ..... 34
设置心率区间 ..... 34
自动设置你的心率区间 ..... 34
心率区间表 ..... 34
设置功率区间 ..... 34
自动监测体能指标 ..... 34
**安全与追踪功能 ..... 35**
添加紧急联系人 ..... 35
添加联系人 ..... 35
开启或关闭事故侦测 ..... 35
紧急求助 ..... 35
**健身与健康 ..... 35**
自动目标 ..... 36
使用久坐提醒 ..... 36
强度活动时间 ..... 36
增加高强度活动时间 ..... 36
睡眠监测 ..... 36
自动睡眠监测 ..... 36
**导航 ..... 36**
查看并编辑已保存的位置 ..... 36
保存双网格坐标 ..... 36
设置参考点 ..... 36
目的地导航 ..... 36
活动中导航至起点 ..... 37
使用目测导航 ..... 37
标记并开始导航到人员落水位置 ..... 37
停止导航 ..... 37
路线 ..... 37
创建路线并导航 ..... 37
在 Garmin Connect 上创建路线 ..... 37
将路线发送到设备 ..... 37
查看或编辑路线详情 ..... 37
投影航点 ..... 38
导航设置 ..... 38
自定义导航数据页面 ..... 38
航向设置 ..... 38
设置导航警示 ..... 38
**电源管理设置 ..... 38**
自定义省电模式功能 ..... 38
变更电源模式 ..... 38
自定义电源模式 ..... 38
恢复电源模式 ..... 39
**系统设置 ..... 39**
时间设置 ..... 39
更改显示设置 ..... 39
自定义睡眠模式 ..... 39
自定义快捷键 ..... 39
设置度量单位 ..... 40
查看设备信息 ..... 40
查看电子卷标通讯协议与版权声明 ..... 40
**设备信息 ..... 40**
关于 AMOLED 显示屏 ..... 40
为手表充电 ..... 40
产品规格 ..... 40

电池续航 .....40
设备保养 .....41
设备清洁 .....41
更换表带 .....41
**疑难解答 ..... 41**
设备更新 .....41
获取更多信息 .....41
设备显示语言错误 .....41
我的手机与手表兼容吗？ .....41
手机无法连接到设备 .....42
手表没有显示正确的时间 .....42
是否使用蓝牙传感器连接设备？ .....42
重启手表 .....42
恢复出厂设置 .....42
延长电池续航 .....42
获取卫星讯号 .....42
改善卫星讯号接收 .....42
活动温度数值不准确 .....43
活动追踪 .....43
每日步数没有显示 .....43
步数值似乎不准确 .....43
设备上的步数和我的 Garmin Connect 不同 .....43
已爬楼层数似乎不准确 .....43
**附录 ..... 43**
数据栏位 .....43
颜色区间与跑步动态数据 .....48
触地时间平衡数据 .....48
垂直步幅与垂直步幅比 .....49
最大摄氧量标准率等级表 .....49
功能阈值功率 .....49
轮胎尺寸和周长 .....49
符号定义 .....49

# 产品介绍

**⚠ 警告**

关于产品风险以及重要信息，请参阅《安全及产品信息须知》。

在开始或更改运动计划之前，请务必先咨询您的医生。

## 开始使用

初次使用手表时，建议您完成以下操作进行产品设置以了解其基本功能。

1. 长按 **CTRL** 键开机（*设备按键，第 1 页*）。
2. 按照屏幕指示完成初始设置。

   初始设置时，您可以将设备与智能手机配对来接收通知、同步活动数据等（*配对手机，第 30 页*）。
3. 请确保设备电量充足（*为手表充电，第 40 页*）。
4. 检查软件更新（*系统设置，第 39 页*）。

   为确保最佳使用体验，请保持手表软件为最新版本。软件更新将会优化与改进设备隐私保护、安全性和功能。
5. 开始活动（*开始活动，第 2 页*）。

### 设备按键




| | |
|---|---|
| ① LIGHT CTRL | • 按键可开启设备。<br>• 按键可点亮屏幕。<br>• 快速按两次可打开或关闭手电筒（*使用手电筒，第 24 页*）。<br>• 长按 2 秒可查看控制菜单（*控制菜单，第 22 页*）。<br>• 长按 5 秒可启用紧急求助（*紧急求助，第 35 页*）。 |
| ② UP MENU | • 按下可浏览菜单或数据页面。<br>• 在时间页面，长按可访问主菜单。<br>• 长按可访问上下文菜单（如果用户界面的该部分有可用菜单）。 |
| ③ DOWN ABC | • 在时间页面按下可滚动浏览小工具清单（*查看小工具，第 18 页*）。<br>• 短按可滚动浏览菜单或数据界面。<br>• 长按进入高度计、气压计和指南针 (ABC) 集成界面。 |
| ④ GPS START/STOP | • 短按可选择菜单中的选项。<br>• 从表盘界面短按可打开应用程序和活动菜单（*活动和应用程序，第 1 页*）。<br>• 短按可查看活动列表并开始或停止活动（*开始活动，第 2 页*）。<br>• 长按可查看 GPS 坐标并储存您的位置。<br>**注意：** 对于 Instinct 3 AMOLED 战术版，长按可保存双坐标网格 (Dual Grid) 定位点。 |
| ⑤ BACK SET | • 按下可返回上一页面。<br>• 在活动期间，按下可记录圈数、休息或前进到下一个训练步骤。<br>• 长按可查看时钟菜单（*时钟，第 15 页*） |

### *永久删除用户资料*

**注意：** 此功能仅适用于 Instinct 3 AMOLED 战术版。

通过永久删除用户资料功能可以快速删除所有已保存的用户资料并将设备恢复出厂设置。

长按 **BACK** 和 **CTRL** 键。

**提示：** 在 10 秒倒计时内按任何键可取消永久删除资料。

10 秒后，手表将删除用户输入的所有数据。

### 自定义表盘

您可以自定义表盘的信息与外观，或启用已安装的 Connect IQ 表盘（*Connect IQ 功能，第 32 页*）。

1. 在时间页面，长按 **MENU** 键。
2. 选择 **表盘**。
3. 按 **UP** 键或 **DOWN** 键预览表盘。
4. 选择 **新增** 可创建表盘。
5. 浏览表盘，然后按 **GPS** 键。
6. 选择一个选项：
   - 选择 **应用** 激活此表盘。
   - 要自定义表盘界面显示的数据，选择 **数据**。
   - 要自定义表盘界面的背景色，选择 **颜色**。
   - 要自定义表盘主题颜色，选择 **模式颜色** 。
   - 要变更表盘所显示的运动成果量表，选择 **选择运动** 。
   - 要变更表盘指针样式，选择 **指针**。
   - 要变更表盘的配置，选择 **布局**。
   - 要变更表盘的秒针显示方式，选择 **秒针**。

# 活动和应用程序

设备可用于室内、户外、运动和健身活动。开始一项活动时，设备会显示并记录传感器数据。还可以创建自定义活动（*创建自定义活动，第 13 页*）。活动结束，相关数据可保存至 Garmin Connect 并分享。

还可以使用 Connect IQ APP（*Connect IQ 功能，第 32 页*）将活动或应用程序添加到设备中。

请前往 *Garmin.com/atdisclaimer* 了解更多活动追踪与

体能指标准确度信息。

## 活动及应用列表

在时间页面，按 **GPS** 键，然后按 **DOWN** 键滚动浏览活动与应用列表。喜爱的活动将出现在列表的顶部（*自定义活动及应用，第 12 页*）。

**注意：**有些活动在多个类别中出现。部分活动功能仅适用于 Instinct 3 AMOLED 战术版手表。

| 类别 | 活动 |
| --- | --- |
| 户外 | 射箭、抱石、攀岩、飞盘高尔夫、探险、钓鱼、高尔夫、徒步、骑马、狩猎、轮滑、登山、负重徒步、步行 |
| 跑步 | 室内跑道、跑步、操场跑步、越野跑、跑步机、障碍赛跑、虚拟跑步 |
| 骑行 | 骑行、骑车通勤、室内骑行、骑车旅行、小轮车、越野骑行、电助力骑行、电助力山地骑行、山地骑行、公路骑行、碎石路骑行 |
| 游泳 | 公开水域游泳、泳池游泳、游泳 / 跑步、铁人三项 |
| 健身房 | 拳击、有氧运动、室内攀岩、椭圆机、HIIT、跳绳、综合格斗、普拉提、室内划船、爬楼机、力量训练、室内步行、瑜伽 |
| 冬季运动 | 山岳滑雪、山地单板滑雪、滑冰、滑雪、单板滑雪、雪鞋徒步、传统越野滑雪、越野自由滑雪 |
| 水上运动 | 水上活动、皮划艇、风筝冲浪、划船、浮潜、桨板冲浪、冲浪、漂流、花式滑水、尾波冲浪、滑水、急速漂流、帆板运动 |
| 团队运动 | 美式橄榄球、棒球、篮球、板球、曲棍球、冰球、棍网球、橄榄球、足球、垒球、排球、极限飞盘 |
| 球拍类运动 | 羽毛球、笼式网球、匹克球、平台网球、壁球、壁网球、乒乓球、网球 |
| 赛车运动 | 全地形车、摩托车越野、摩托车、越野旅行、雪地摩托车 |
| 其它 | 呼吸运动、游戏模式、跳伞大师、导航、其他、战术、追踪活动 |
| 应用 | ABC、面积计算、心率推送、日历、时钟、Garmin 互传、健康快报、历史记录、月相、音乐、通知、投影航点、脉搏血氧、参考点、已保存、设置、阶段计时器、日出日落、潮汐、钱包、天气、训练 |

## 开始活动

开始活动时，GPS 将自动开启（若需要）。

1. 在时间页面，按 **GPS** 键。
2. 首次开始活动前，勾选你喜欢的活动模式，然后选择 **完成**。
3. 选择一个选项：
   - 从最爱活动列表中选择一项活动。
   - 选择 ⁘，从扩展活动列表中选择一种活动。
4. 如果活动需要 GPS，请在户外空旷处等待设备完成卫星定位。

   手表在侦测心率、获取 GPS 信号（如果需要）并连接无线传感器（如果需要）后，即可开始活动。
5. 按 **GPS** 键开启活动计时器。

   在开始计时前，手表不会自动记录活动数据。

### 活动记录小贴士

- 开始活动前请确保手表电量充足（*为手表充电，第 40 页*）。
- 按 **SET** 键可记录圈数，开始一组新训练或动作，或进入下一组训练。
- 按 **UP** 键或 **DOWN** 键查看其他数据页面。
- 长按 **MENU** 键，进入电源模式进行设置以延长电池使用时间（*自定义电源模式，第 38 页*）。

## 停止活动

1. 按 **GPS** 键。
2. 选择一个选项：
   - 要继续活动，选择 **继续**。
   - 要保存活动并查看详细信息，选择 **保存**，按 **GPS** 键确认，然后选择一个选项。
   - 要暂停活动之后再继续，选择 **稍后继续**。
   - 要计圈，选择 **计圈**。
   - 您可以选择 ↶ 来放弃某些活动的计圈。
   - 要沿着航迹回到活动起点，选择 **回到起点** > **航迹返航**。

     **注意：**此功能仅适用于开启 GPS 的活动。
   - 要通过路线导航回到活动起点，选择 **回到起点** > **直线返航**。

     **注意：**此功能仅适用于开启 GPS 的活动。
   - 要测量活动结束时的心率与两分钟后的心率之间的差异，选择 **恢复心率**，等待倒计时结束（*恢复心率，第 21 页*）。
   - 要放弃该活动，选择 **放弃**。

   **注意：**停止活动后，设备会在 30 分钟后自动保存。

## 户外活动

### 高尔夫

**备注：**若您发现球道数据已过时或有不准确之处，请反馈至 *高尔夫球道问题*，谢谢！

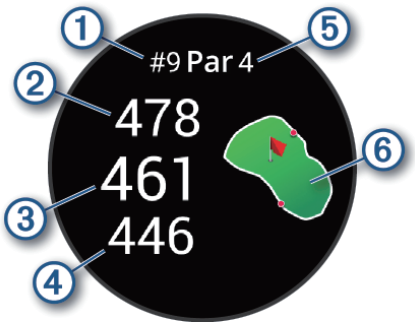
#### *打高尔夫*

首次使用高尔夫球场图，需从 Garmin Connect 应用程序（*Garmin Connect，第 31 页*）下载相应地图数据。从 Garmin Connect 应用程序下载的球场图会自动更新。

打高尔夫球之前，请确保手表电量充足（*为手表充电，第 40 页*）。

1. 在时间页面，按 **GPS** 键。
2. 选择 **高尔夫**。
3. 在户外空旷处等待手表完成卫星定位。
4. 从可用球场列表中选择一个球场。
5. 选择 ✓ 保留分数。
6. 选择发球台。

此时将出现球洞信息页面。




| | |
|---|---|
| ① | 当前球洞编号 |
| ② | 距果岭后沿的距离 |
| ③ | 距果岭中间的距离 |
| ④ | 距果岭前沿的距离 |
| ⑤ | 该球洞的标准杆 |
| ⑥ | 果岭地图 |

注意：因为球洞位置会发生变化，设备提供的是距果岭前、中、后沿的距离，而不是到实际球洞的距离。

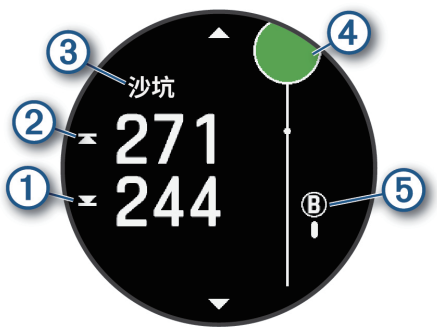
7 选择一个选项：
- 按 **UP** 键或 **DOWN** 键浏览球洞。
- 按 **GPS** 键开启高尔夫菜单（*高尔夫菜单，第 3 页*）。

若移动到下一个球洞，设备会自动切换显示新的球洞信息。

### *查看障碍区*

可以查看当前位置与球道上各个障碍区的距离（标准杆 4 杆及 5 杆）。设备可以个别或分组显示会影响挥杆选择方式的障碍区，协助判定置球点与落点距离。

1 在球洞信息页面，按 **GPS** 键。
2 选择 **障碍区**。




- 屏幕显示距附近障碍区前沿 ① 和后沿 ② 的距离。
- 障碍类型 ③ 显示在屏幕的顶部。
- 果岭以半圆形图标 ④ 显示在屏幕上方。显示在果岭下方的线条代表球道中心。
- 大写字母表示障碍 ⑤ 的顺序，并显示于果岭下方相对于球道的近似位置。

3 按下 **UP** 键或 **DOWN** 键查看目前球洞附近的障碍区。

### *高尔夫菜单*

在开始高尔夫模式后，可以按 **GPS** 键查看高尔夫菜单中的其他功能。

**结束球局：** 结束当前球局。

**查看果岭：** 可移动旗杆位置获得更精确的距离测量（*移动旗杆，第 3 页*）。

**障碍区：** 显示目前球洞的障碍区（*查看障碍区，第 3 页*）。

**击球距离：** 显示使用 Garmin AutoShot 记录的球道上每一杆的距离（*查看挥杆记录，第 3 页*）。也可以手动记录（*手动记录挥杆距离，第 3 页*）。

**置球点：** 显示当前球洞的置球点。

**计分卡：** 打开该轮的计分卡（*记录成绩，第 4 页*）。

**里程计：** 记录时间、距离和步数。球局开始或结束时，会自动开始或停止。

**挥杆统计：** 显示每支高尔夫球杆的统计数据，例如距离和准确度信息。将在配对兼容的 Approach CT10 挥杆追踪传感器或启用球杆提示设置时出现。

**日出日落：** 显示当天的日出、日落时间。

**设置：** 自定义高尔夫活动设置（*活动及应用设置，第 13 页*）。

### *移动旗杆*

球局进行时，您可放大果岭周边图，也可以移动旗杆位置。

1 在球洞信息页面，按 **GPS** 键。
2 选择 **移动旗杆**。
3 按 **UP** 键或 **DOWN** 键移动旗杆位置。
4 按 **GPS** 键。

球洞信息页面会更新距离以显示新的旗杆位置，旗杆位置只保存于当前球局。

### *查看挥杆记录*

设备必须开启计分功能才能自动侦测并测量挥杆。

设备具有自动侦测与记录挥杆的功能。可协助记录球道上每一杆的距离，以便稍后查看。

**提示：** 将设备佩戴在惯用手击球时，球杆与球的接触越扎实，自动侦测的效果也会越好。推杆不会被记录。

1 打高尔夫时，按 **GPS** 键。
2 选择 **击球距离**。

画面显示上一次的击球距离。

**注意：** 再次击球、推杆或移动至下个球洞时，距离数值将归零。

3 按 **DOWN** 键。
4 选择 **击球记录** 查看所有击球距离记录。

#### 手动记录挥杆距离

如果设备没有检测到挥杆，可以手动添加。需从没有挥杆记录的位置添加。

1 做好记录并观察球落在哪里。
2 在球洞信息页面，按 **GPS** 键。
3 选择 **击球距离**。
4 按 **DOWN** 键。
5 选择 **添加挥杆** > ✓。
6 如有需要，输入挥杆时使用的球杆。

7 步行或开车到球的落点。

下次击球时，设备将自动记录上一次的击球距离。如有需要，可以手动添加其它挥杆记录。

### *记录成绩*

1 在球洞信息页面，按 **GPS** 键。
2 选择 **计分卡**。
到达果岭就会出现计分卡。
3 按 **UP** 键或 **DOWN** 键浏览球洞。
4 按 **GPS** 键选择球洞。
5 按 **UP** 键或 **DOWN** 键来设置分数。
总分也会更新。

#### 记录统计

在记录数据统计信息之前，需启用数据追踪功能(*活动及应用设置，第 13 页*)。

1 在计分卡中，选择一个球洞。
2 输入击球总数，包括推杆，然后选择 **GPS**。
3 设置推杆数量，然后按 **GPS** 键。
**注意：**推杆的数量只用于统计跟踪，不会增加你的分数。
4 如有需要，选择一个选项：
**注意：**如果使用标准杆 3 杆的球洞，不会出现球道信息。
- 若球击上球道，选择 **球道上**。
- 若球错过球道，请选择 **往右偏离** 或 **往左偏移**。
5 如有需要，输入罚球杆数。

#### 计分设置

在开始高尔夫模式后，按 **GPS** 键，然后选择 **设置 > 计分**。

**计分方式：**更改设备计分的方式。

**差点计分：**高尔夫活动时可启用差点计分。

**设定差点：**开启差点计分时设定您的差点。

**显示分数：**在计分卡顶部显示您本球局的总分(*记录成绩，第 4 页*)。

**数据追踪：**启用追踪统计资料包括推杆数、标准杆上果岭和球道正确率。

罚杆：高尔夫活动时启用罚杆记录(*记录统计，第 4 页*)。

**提示：**设定装置在球局开始时询问您是否想要计分。

关于史特博积分法

使用定分式比赛计分时(*活动及应用设置，第 13 页*)，是相对标准杆所用的杆数计分，球局结束时分数最高者获胜。设备计分方式依照美国高尔夫协会制定的标准。

对于定分式比赛计分，计分卡记录的是分数，而非杆数。

| 得分 | 基于标准杆 |
|---|---|
| 0 | 多 2 杆或以上 |
| 1 | 多 1 杆 |
| 2 | 等于标准杆 |
| 3 | 少 1 杆 |
| 4 | 少 2 杆 |
| 5 | 少 3 杆 |

### *大字模式*

可以调整球洞信息页面上显示的数字大小。

1 在开始高尔夫模式后，按 **GPS** 键。
2 选择 **设置 > 大字模式**。
在球洞信息屏幕上。以大字体显示显示到果岭前、中、后的距离。
3 按 **UP** 键或 **DOWN** 键查看其他数据，包括到果岭中间的坡度补偿距离、风速和风向以及您的差点评级。

### 抱石

可以在抱石活动中记录线路。线路是沿着巨石或小岩层的攀登路径。

1 在时间页面，按 **GPS** 键。
2 选择 **抱石**。
3 选择难度系统。
**注意：**下次进行抱石活动时，设备将直接使用此难度系统。可长按 **MENU** 键，进入活动设置，然后选择 **难度系统**来更改。
4 选择线路的难度级别。
5 按 **GPS** 键开始计时。
6 开始第一条线路。
7 按 **SET** 键结束线路。
8 选择一个选项：
- 要保存成功的路线，选择 **目标达成**。
- 要保存失败的路线，选择 **已尝试**。
- 要删除路线，选择 **放弃**。
9 休息结束，按 **SET** 键开始下一条线路。
10 对每条线路重复此过程，直到活动结束。
11 完成最后一条路线后，按 **GPS** 键停止路线计时。
12 选择 **保存**。

### 探险

您可以使用 **探险** 活动来延长电池寿命，记录多天的活动。

1 在时间页面，按 **GPS** 键。
2 选择 **探险**。
3 按 **GPS** 键开启活动计时器。
设备将进入低功耗模式，每小时收集一次 GPS。为获取最长电池续航时间，设备会断开所有传感器和配件的连接，其中也包含与手机的连接。

### *手动新增追踪标记*

进行探险活动时，设备会根据您设定的时间间距进行追踪标记的记录，您仍可随时手动进行记录。

1 探险活动时，按 **GPS** 键。
2 选择 **新增标记**。

### *查看航迹点*

1 探险活动时，按 **GPS** 键。
2 选择 **查看位置点**。

3 从列表中选择一个追踪标记。
4 选择一个选项：
- 要开始导航至追踪标记，选择 **导航**。
- 要查看追踪标记的详细信息，选择 **详情**。

### 钓鱼

1 在时间页面，按 **GPS** 键。
2 选择 **钓鱼**。
3 按 **GPS** 键。
4 按 **GPS** 键，然后选择一个选项：
- 要记录钓鱼的数量并保存位置，选择 **记录捕获量**。
- 要保存当前位置，选择 **保存位置**。
- 要设置活动的间歇时间、结束时间或结束时间提醒，选择 **钓鱼计时器**。
- 要回到活动起始点，选择 **回到起点**，然后选择一个选项。
- 要查看保存的位置，选择 **已保存位置**。
- 要导航至目的地，选择 **导航**，然后选择一个选项。
- 要编辑活动设置，选择 **设置**，然后选择一个选项（*活动及应用设置，第 13 页*）。

5 完成活动后，按 **GPS** 键，然后选择 **结束钓鱼**。

### 开始狩猎

可以保存与狩猎相关的位置，并查看保存位置的地图。在狩猎活动中，设备使用 GNSS 模式，以节省电池电量。

1 在时间页面，按 **GPS** 键。
2 选择 **狩猎**。
3 按 **GPS** 键，然后选择 **开始狩猎**。
4 按 **GPS** 键，然后选择一个选项：
- 要回到活动起始点，选择 **回到起点，然后**选择一个选项。
- 要保存当前位置，选择 **保存位置**。
- 要查看狩猎活动期间保存的位置，选择 **狩猎位置**。
- 要查看以前保存的所有位置，选择 **已保存位置**。
- 要导航至目的地，选择 **导航**，然后选择一个选项。

5 完成狩猎后，按 **GPS** 键，然后选择 **结束狩猎**。

## 跑步

### 操场跑步

进行操场跑步前，请确认操场跑道是否为标准 400 米跑道。

可以通过操场跑步模式记录户外跑步数据，包括距离、圈数等。

1 站在室外跑道上。
2 在时间页面，按 **GPS** 键。
3 选择 **操场跑步**。
4 等待 GPS 成功定位。
5 如果在第 1 跑道，请跳至第 11 步。
6 按 **MENU** 键。
7 进入活动设置。
8 选择 **跑道编号**。
9 选择跑道。
10 按两次 **BACK** 键返回活动计时页。
11 按 **GPS** 键。
12 绕着操场跑步。
13 活动完成，按 **GPS** 键，然后选择 **保存**。

#### *操场跑步小贴士*

- 等待手表接收到卫星信号后，再开始跑道跑步。
- 首次在不熟悉的跑道上跑步时，跑 4 圈来校准跑道距离。

  跑过起点后计一圈。
- 确保每圈在同一跑道跑步。

  **注意：**默认自动计圈距离是 1600 米，或跑完 4 圈。
- 如果不在跑道 1 跑步，请在跑步前选择跑道编号。

### 虚拟跑步

可以将设备与兼容的第三方应用程序配对，传输配速、心率或步频数据。

1 在时间页面，按 **GPS** 键。
2 选择 **虚拟跑步**。
3 在平板电脑、笔记本电脑或手机上，打开 Zwift 应用程序或其它虚拟训练应用程序。
4 按照屏幕指示配对设备并开始跑步。
5 按 **GPS** 键开启活动计时器。
6 活动完成，按 **GPS** 键，然后选择 **保存**。

### 校准跑步机距离

要更精确地记录在跑步机上的跑步距离，需要在跑步机上跑步至少 2.4 公里后校准跑步机距离。如果使用不同的跑步机，可以在每台跑步机或每次跑步后手动校准手表距离。

1 开始跑步机活动（*开始活动，第 2 页*）。
2 在跑步机上至少跑步 2.4 公里。
3 活动结束，按 **GPS** 键停止活动计时。
4 选择一个选项：
- 要首次校准跑步机距离，选择 **保存**。

  设备会提示完成跑步机校准。
- 要在首次校准后，手动校准跑步机距离，选择 **校准并保存** > ✓。

5 确认跑步机上的跑步距离数据后，在设备上输入跑步距离。

### 记录障碍赛

进行障碍赛训练时，可以使用 障碍赛 活动来记录每个障碍所花的时间以及障碍之间跑动的时间。

1 在时间页面，按 **GPS** 键。
2 选择 **障碍赛**。
3 按 **GPS** 键开启活动计时器。
4 按 **SET** 键手动记录每个障碍的开始与结束。

  **注意：**可以设置 **障碍追踪**，保存你在赛道第一圈遇到障碍的位置。重复相同赛道时，腕表会使用已保存的位置，在障碍和跑步间切换。
5 活动完成，按 **GPS** 键，然后选择 **保存**。

### 配速策略

许多跑步者喜欢在比赛中查看配速来帮助实现他们的比赛目标。PacePro 配速策略功能让您利用距离和配速或距离和时间自行定义配速。您也可以为已知的赛段设定一个配速，以便根据高度变化最大限度地提高配速。

可以使用 Garmin Connect 应用程序创建 PacePro 配速策略。在跑该赛段之前可以预览分段图和高度变化曲线图。

#### *从 Garmin Connect 下载配速策略*

在从 Garmin Connect 下载 PacePro 配速策略之前，需先拥有 Garmin Connect 帐号(*Garmin Connect，第 31 页*)。

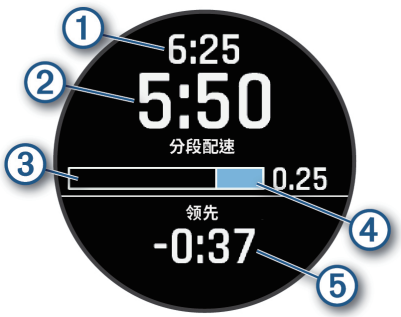
1. 选择一个选项：
   - 打开 Garmin Connect 应用程序，然后选择 •••。
   - 前往 *connect.Garmin.cn*。
2. 选择 **训练及计划** > **PacePro 配速策略**。
3. 按照屏幕上的指示，创建并保存 PacePro 配速策略。
4. 选择 ⋮ 或 **发送到设备**。

#### *开启 PacePro 配速策略*

在开启 PacePro 配速策略之前，必须从 Garmin Connect 帐号下载一项计划。

1. 在时间页面，按 **GPS** 键。
2. 选择户外跑步活动。
3. 长按 **MENU** 键。
4. 选择 **训练** > **配速策略**。
5. 选择一项计划。
6. 按 **GPS** 键。

   **提示：**接受 PacePro 计划前，可以预览分段、高度和地图信息。
7. 选择 **接受计划** 开始训练。
8. 如有需要，选择 ✓ 开始路线导航。
9. 按 **GPS** 键开启活动计时器。




| | |
|---|---|
| ① | 目标分段配速 |
| ② | 当前分段配速 |
| ③ | 分段完成进度 |
| ④ | 分段剩余距离 |
| ⑤ | 提前或落后于目标时间的总时间 |

**提示：**可以长按 **MENU**，然后选择 **停止 PacePro** > ✓ 来停止 PacePro。活动计时器继续计时。

## 骑行

### 室内骑行台

在使用兼容的 ANT+ 进行室内训练前，您必须透过 ANT+ 技术配对训练台与您的手表(*配对无线传感器，第 28 页*)。

设备搭配室内骑行台使用时，可在跟随课程、骑行或训练时模拟阻力。搭配室内骑行台活动时，GPS 将自动关闭。

1. 在时间页面，按下 **GPS** 键。
2. 选择 **室内骑行**。
3. 长按 **MENU** 键。
4. 选择 **骑行台选项**。
5. 选择一个选项：
   - 选择 **自由骑行** 开始骑行。
   - 选择 **跟随课程** 跟随已保存的训练计划(*训练，第 10 页*)。
   - 选择 **跟随路线** 跟随已保存的路线(*路线，第 37 页*)。
   - 选择 **设置功率** 设置目标功率值。
   - 选择 **设置坡度** 设置模拟坡度值。
   - 选择 **设置阻力** 设置骑行台施加的阻力。
6. 按 **GPS** 键开启活动计时器。

   骑行台会根据路线或骑行活动的高度信息增加或减少阻力。

## 游泳

**注意**

设备可记录游泳活动。若水肺潜水时使用，可能会造成设备损坏且无法提供保修服务。

**注意：**游泳时设备的腕式光学心率计也可进行心率监测。

### 游泳专业术语

**泳池长度：**游泳池一趟的长度。

**间歇训练：**连续游一趟或多趟距离，每次休息后开始新的间歇。

**划水数：**佩戴设备的手臂完成一次完整的划水动作，即算一次划水数。

**SWOLF：**SWOLF 分数是完成泳池一趟所需的时间(以秒为单位)加上该趟划水次数的总和。例如花 30 秒与 15 次划水数游完单趟泳池长度，则 SWOLF 为 45。若在开放水域游泳 SWOLF 会以 25 米为一趟。和高尔夫一样 SWOLF 可测量游泳的效率，分数越低表示表现越佳。

### 泳姿识别

此功能仅适用于泳池游泳。在游泳一趟后可侦测出泳姿，可在游泳历史记录及 Garmin Connect 帐号中查看。您也可以将泳姿设为自定义数据字段(*自定义数据页面，第 12 页*)。

| | |
|---|---|
| 自由泳 | 自由式游泳 |
| 仰泳 | 仰泳 |
| 蛙泳 | 蛙泳 |

| | |
|---|---|
| 蝶泳 | 蝶泳 |
| 混合泳 | 一圈中超过一种泳姿 |
| 练习 | 配合游泳训练记录使用(*游泳训练日志，第 7 页*) |

### 游泳提示

- 开放水域游泳时按下 **SET** 键计为一次间歇。
- 泳池游泳时请依照屏幕指示操作，选择泳池大小或手动输入泳池长度。

  手表通过完成的游泳池长度数记录距离。泳池长度必须正确，才能显示准确的距离。下次进行泳池游泳时，设备就会使用该泳池长度。可长按 **MENU** 键，进入活动设置，选择 泳池长度 来进行变更。
- 为了获得准确的结果，建议尽量游完整数倍的泳池长度距离，并固定使用同一种泳姿。休息时请暂停活动计时器。
- 按 **SET** 键 记录泳池游泳的休息时间(*自动休息和手动休息，第 7 页*)。

  设备会自动记录泳池游泳的间歇时间与趟数。
- 为了辅助设备计算趟数，第一次划水前，请用力推离墙壁并滑行。
- 进行训练时，请暂停活动计时器或使用训练日志功能(*游泳训练日志，第 7 页*)。

### 自动休息和手动休息

**注意：**休息时不会记录游泳数据。要查看其他数据页面，可以轻按 **UP** 或 **DOWN** 键。

自动休息功能仅适用于泳池游泳。设备自动侦测到休息，并显示休息页面。如果休息超过 15 秒，设备会自动创建一个休息时间。继续游泳时，设备会自动启动一次新的游泳间歇训练。可以在活动选项(*活动及应用设置，第 13 页*)中开启自动休息功能。

**提示：**为了获得最佳效果，可以使用自动休息功能，减少手臂运动。

在游泳游泳 或公开水域游泳活动中，你可以按 **SET** 键手动标记手动间歇。

### *游泳训练日志*

此功能仅适用于泳池泳池。可以使用训练日志功能手动记录踢水、单手游泳、或任何不属于游泳四式中的姿势。

1. 泳池游泳时，按 **UP** 键或 **DOWN** 键可查看数据页面。
2. 按 **SET** 键开始计时。
3. 完成一次间歇训练，按 **SET** 键。

   训练计时器停止，但活动计时器继续记录整个游泳过程。
4. 选择该次游泳间歇训练的距离。

   距离增量取决于活动设置中的泳池长度。
5. 选择一个选项：
   - 要开始另一种游泳技术训练，按 **SET** 键。
   - 要开始游泳间歇训练，按 **UP** 键或 **DOWN** 键可回到游泳训练页面。

## 复合运动

铁人三项、双人运动等可使用复合运动模式，如铁人三项、游泳 / 跑步。复合运动期间，可以在活动之间切换，查看总用时。例如，可以从骑行切换到跑步，并查看整个复合运动中骑行和跑步的总用时。

可以自行定义复合式运动，也可以使用设备默认标准铁三的复合式运动。

### 铁人三项训练

进行铁人三项运动时，可选择铁人三项活动模式，快速切换不同运动，记录每项活动运动时间及保存完整运动记录。

1. 在时间页面，按 **GPS** 键。
2. 选择 **铁人三项**。
3. 按 **GPS** 键开启活动计时器。
4. 按 **SET** 键开始和结束每项运动。

   转换默认为开启，转换时间将与活动时间分开记录。

   可以在铁三活动设置中开启或关闭运动项目切换功能。如果转换关闭，可以按 **SET** 键切换运动。
5. 活动完成，按 **GPS** 键，然后选择 **保存**。

### 创建复合运动

1. 在时间页面，按 **GPS** 键。
2. 选择 **添加** > **复合运动**。
3. 选择复合式活动类型，或输入自定义名称。

   若名称重复会自动代入数字。例如：铁人三项(2)。
4. 选择两种或多种活动。
5. 选择一个选项：
   - 选择一个项目设置此复合运动。例如，是否包括运动切换。
   - 选择 **完成** 保存并使用复合运动。
6. 选择 ✓ 将活动添加至我的最爱列表。

## 健身房活动

设备可用于室内训练，例如在室内跑道跑步或使用室内骑行台骑行。室内活动时 GPS 将关闭(*活动及应用设置，第 13 页*)。

在 GPS 关闭的情况下跑步或步行时，设备将使用加速度计来计算速度和距离。加速度计可自行校准。使用 GPS 进行几次户外跑步或步行后，速度和距离数据的准确度将会提高。

**提示：**握住跑步机的扶手会降低准确度。

在 GPS 关闭的情况下骑行时，速度和距离数据不可用，除非连接可以向设备发送速度和距离数据的传感器，例如速度或踏频传感器。

### 记录力量训练

可以记录力量训练中的组数。一组动作是一个动作的多次重复。

1. 在时间页面，按 **GPS** 键。
2. 选择 **力量训练**。
3. 选择一个训练课程(*从 Garmin Connect 下载训练计划，第 10 页*)。

4. 选择 详细 查看训练课程详细步骤(可选)。
5. 选择 ✔。
6. 按 **GPS** 键，选择 **开始训练** 以开启训练计时器。
7. 开始第一组训练。

   设备将计算重复次数。至少重复四次，重复次数才会显示。

   **提示：**每组只计录一个动作的次数。若想改变动作，请先完成这一组动作后再开始新的动作。
8. 按 **SET** 键结束该组训练，并进行下一组训练(如果可用)。

   手表会显示该组总次数，几秒钟后将显示休息计时器。
9. 如有需要，按 **UP** 键或 **DOWN** 键可编辑次数。

   **提示：**还可以设置此组动作的负重。
10. 休息结束后，按 **SET** 键 来开始下一组训练。
11. 重复每一组力量训练，直到活动完成。
12. 最后一组结束后，按 **GPS** 键，然后选择 **停止训练**，停止计时。
13. 选择 **保存**。

### 记录 HIIT 活动

可以使用专门的计时器记录高强度间歇(HIIT)活动。

1. 在时间页面，按 **GPS** 键。
2. 选择 **HIIT**。
3. 选择一个选项：
   - 选择 **自由训练** 开始记录开放的、非结构化的 HIIT 活动。
   - 选择 **HIIT 计时器** > **AMRAP**，在设定的时间段内尽可能做更多回合。
   - 选择 **HIIT 计时器** > **EMOM**，设定每分钟内完成动作组数。
   - 选择 **HIIT 计时** > **Tabata**，在 20 秒的训练和 10 秒休息之间交替进行训练。
   - 选择 **HIIT 计时** > **自定义** 可设置移动时间、休息时间、动作次数以及重复次数。
   - 选择 **训练** 按照已保存的训练计划进行训练。
4. 如有需要，按照屏幕指示进行操作。
5. 按 **GPS** 键开始第一回合。

   设备显示倒数计时器以及你的当前心率。
6. 如有需要，按 **SET** 键手动进行下一回合或休息。
7. 活动结束，按 **GPS** 键停止活动计时。
8. 选择 **保存**。

### 记录室内攀岩

可以在室内攀岩活动中记录线路。线路是沿着室内岩壁的攀爬路径。

1. 在时间页面，按 **GPS** 键。
2. 选择 **室内攀岩**。
3. 选择 ✔ 记录线路数据。
4. 选择难度系统。

   **注意：**下次进行室内攀岩活动时，设备将直接使用此难度系统。可长按 **MENU** 键，进入活动设置，然后选择难度系统来更改。
5. 选择路线的难度级别。
6. 按 **GPS** 键。
7. 开始第一条路线。

   **注意：**当路线计时器开始计时，设备将自动锁定按键，防止意外按下按键。可以长按任意按键解锁。
8. 攀完这条路线后，下降到地面。

   在地面时，休息计时器将自动启动。

   **注意：**如果需要，可以按 **SET** 键记录路线完成情况。
9. 选择一个选项：
   - 要保存成功的路线，选择 **目标达成**。
   - 要保存失败的路线，选择 **已尝试**。
   - 要删除路线，选择 **放弃**。
10. 输入路线的坠落次数。
11. 休息结束后，按 **SET** 键开始下一条路线。
12. 对每条路线重复此过程，直到活动结束。
13. 按 **GPS** 键。
14. 选择 **保存**。

## 冬季运动

### 查看滑降

使用自动滑降功能，记录每次高山滑雪或单板滑雪的详细信息。此功能在高山滑雪和单板滑雪时默认开启。它会根据你的动作自动记录新的滑雪路线。

1. 开始一项滑雪或单板滑雪活动。
2. 长按 **MENU** 键。
3. 选择 **查看滑降**。
4. 按 **UP** 键或 **DOWN** 键查看上次滑降、目前滑降与总滑降。

   滑雪数据包含时间、滑行距离、最大速度、平均速度与总滑降等。

### 记录山岳滑雪或单板滑雪活动

山岳滑雪或单板滑雪活动可以在上坡和下坡追踪模式之间切换，准确地追踪活动数据。可以自定义模式追踪的设置项，自动或手动切换追踪模式(*活动及应用设置，第 13 页*)。

1. 在时间页面，按 **GPS** 键。
2. 选择一个选项：
   - 选择 **山岳滑雪**。
   - 选择 **单板滑雪**。
3. 选择一个选项：
   - 如果以爬升为初始模式，选择 **爬升**。
   - 如果以下降为初始状态，选择 **滑降**。
4. 按 **GPS** 键开启活动计时器。
5. 如有需要，按 **SET** 键在爬升 / 滑降间切换。
6. 活动完成，按 **GPS** 键，然后选择 **保存**。

## 水上运动

### 冲浪

可以使用冲浪活动来记录冲浪过程。冲浪结束，可以查看波浪数、最长波浪和最大速度。

1. 在时间页面，按 **GPS** 键。
2. 选择 **冲浪**。
3. 在海滩上等待，直到接收到 GPS 信号。
4. 按 **GPS** 键开启活动计时器。
5. 活动结束后，按 **GPS** 键停止活动计时器。
6. 选择 **保存** 查看冲浪摘要。

### 查看水上运动的滑降

手表会使用自动滑降功能记录每次水上运动滑降的详细信息。此功能可根据你的移动情况自动记录新的滑降。停止移动时，活动计时器会暂停。移动速度增加时，活动计时器会自动开始。可以从暂停页面或在活动计时中查看滑降的详细信息。

**注意：**并非所有水上活动类型都可使用此功能。

1. 开始一种水上运动。
2. 长按 **MENU** 键。
3. 选择 **查看滑降**。
4. 按 **UP** 键或 **DOWN** 键查看上次滑降、目前滑降与总滑降。

   滑降页面包含时间、移动距离、最大速度与平均速度等数值。

## 其他活动及应用

### 游戏模式

#### *使用 Garmin GameOn App*

将手表与电脑配对后，您可在表上记录游戏活动，并在电脑上查看实时体能指标。

1. 在电脑上，前往 *www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn* 下载 Garmin GameOn App。
2. 依屏幕指示完成安装。
3. 启动 Garmin GameOn 应用程序。
4. 当 Garmin GameOn App 提示您配对手表时，请在手表上按 GPS，然后选择 游戏。

   **注意：**当您的手表连接到 Garmin GameOn App 时，表上的通知和其他蓝牙功能处于禁用状态。
5. 选择 **立即配对**。
6. 从清单中选择您的手表，然后依照萤幕指示进行操作。

   **提示：**您可按 ☰ > **设置**，以自定义您的配置、重新查看手表教学或移除手表。Garmin GameOn App 会在您下次启动应用程序时记住您的手表与配置。如有需要，可将手表与其他电脑配对（*配对无线传感器，第 28 页*）。
7. 选择一个选项：
   - 在电脑上，开启兼容的游戏以自动启动游戏模式。
   - 在您的手表上开始手动比赛活动（*游戏模式手动记录，第 9 页*）。

   Garmin GameOn App 将显示实时体能表现指标。完成活动后，Garmin GameOn App 将显示游戏活动摘要和比赛信息。

#### *游戏模式手动记录*

您可在手表上记录游戏活动并手动输入每场比赛的数据。

1. 在时间页面，按 **GPS** 键。
2. 选择 **游戏**。
3. 按 **DOWN** 键，然后选择一个比赛类型。
4. 按 **GPS** 键开启活动计时器。
5. 比赛结束时，按 **SET** 键，记录您的比赛结果或名次。
6. 按 **SET** 键以开始一场新比赛。
7. 活动完成，按 **GPS** 键，然后选择 **保存**。

### 跳伞大师

**⚠ 警告**

跳伞大师仅供经验丰富的跳伞者使用，不能将其作为一个简单的跳伞测高仪。如果未输入正确的跳伞相关信息，可能会导致严重的人身伤害甚至死亡。

**注意：**此功能仅适用于 Instinct 3 AMOLED 战术版。

跳伞功能遵循军事训练标准来计算高空释放点（HARP）。设备侦测到跳伞活动时，将使用内置的气压计及电子罗盘导航至预期命中点（DIP）。

#### *跳伞类型*

跳伞大师提供 HAHO、HALO 以及定点三种跳伞类型。所选的跳伞类型决定了需要哪些附加设置信息。所有的跳伞类型、跳伞高度和开伞高度皆以高于地面的英尺数（AGL）来测量。

**HAHO：**高空高开。跳伞员从高处跳下并在高空打开降落伞。设定的 DIP 及跳伞高度必须至少为 1000 英尺。通常跳伞高度与开伞高度相同。跳伞高度的常见值范围为 12,000 至 24,000 英尺 AGL。

**HALO：**高空低开。跳伞员从高处跳下并在低空打开降落伞。所需信息与 HAHO 跳伞类型相同，再加上开伞高度。开伞高度不得大于跳伞高度。开伞高度的常见值范围为 2,000 至 6,000 英尺 AGL。

**定点：**假设风速和风向在跳伞期间保持不变。跳伞高度必须至少为 1,000 英尺。

#### *输入跳伞信息*

1. 按 **GPS** 键。
2. 选择 **跳伞大师**。
3. 选择跳伞类型（*跳伞类型，第 9 页*）。
4. 完成一个或者多个操作输入跳伞信息：
   - 选择 **DIP** 以针对所需的着陆位置设置航点。
   - 选择 **跳伞高度**，设置跳伞员跳下飞机时的跳伞高度 AGL（以英尺为单位）。
   - 选择 **开伞高度**，设置跳伞员打开降落伞时的开伞高度（以英尺为单位）。
   - 选择 **前抛距离**，设置因飞机速度而漂移的水平距离（以米为单位）。
   - 选择 **HARP 方向**，设置因飞机速度而漂移的方向（以度为单位）。

- 选择 **风**，设置风速（以节为单位）及方向（以度为单位）。
- 选择 **恒定值**，微调跳伞的某些信息。根据跳伞类型，可选择**最大百分比、安全系数、K- 开伞、K- 自由落体**或 **K- 定点**，并输入其他信息（*恒定值设定，第 10 页*）。
- 选择 **自动 DIP** ，跳伞后自动导航至 DIP。
- 选择 **前往 HARP**，将导航至 HARP。

### *输入 HAHO 和 HALO 跳伞的风速信息*

1. 按 **GPS** 键。
2. 选择 **跳伞大师**。
3. 选择跳伞类型（*跳伞类型，第 9 页*）。
4. 选择 **风** > **新增**。
5. 选择高度。
6. 以节为单位输入风速，然后选择 **完成**。
7. 以度为单位输入风向，然后选择 **完成**。

   列表内含风值。只有列表所含的风值才会用于计算。
8. 对每个可用高度重复步骤 5~7。

**重置风信息**

1. 按 **GPS** 键。
2. 选择 **跳伞大师**。
3. 选择 **HAHO** 或 **HALO**。
4. 选择 **风速** > **重置**。

所有风速值从列表中删除。

### *输入定点跳伞的风速信息*

1. 按 **GPS** 键。
2. 选择 **跳伞大师** > **定点** > **风**。
3. 以节为单位输入风速，然后选择 **完成**。
4. 以度为单位输入风向，然后选择 **完成**。

### *恒定值设定*

选择**跳伞大师**，选择跳伞类型，选择**恒定值**。

**% 最大值：**设定所有跳伞类型的跳伞范围。小于 100% 的设定会减少到 DIP 的漂移距离；大于 100% 的设定会增加漂移距离。有经验的跳伞员可能会使用较小的数字，而经验不足的跳伞员可能会使用较大的数字。

**安全系数：**设定跳伞的误差范围（仅限 HAHO）。安全系数通常是 2 或更大的整数值，由跳伞员根据跳伞规范设置。

**K- 自由落体：**根据降落伞伞衣等级（仅限 HALO）设定自由落体时降落伞的风阻值。每个降落伞都应标有 K 值。

**K- 开伞：**根据降落伞伞衣等级（HAHO 与 HALO）设定打开降落伞的风阻值。每个降落伞都应标有 K 值。

**K- 定点：**根据降落伞伞衣等级（仅限定点）设定定点跳伞的风阻值。每个降落伞都应标有 K 值。

## 训练

您可以自定义训练计划，设置每个阶段的目标、距离、时间和预定消耗热量值。在活动过程中，您可以查看训练数据页面，该页面包含训练步骤，例如训练距离、当前配速等。

**在手表上：**你可以从活动列表中打开训练课程，手表将显示当前已加载的所有训练课程（*活动和应用程序，第 1 页*）。

您还可以查看您的训练历史记录。

**在 APP 上：**您可创建并查找更多训练课程，或选择一个具有内置训练项目的训练计划并将其同步至手表（*从 Garmin Connect 下载训练计划，第 10 页*）。

您可安排训练课程。

您可更新和编辑当前的训练。

### *开始训练*

设备会指导您完成训练步骤。

1. 在时间页面，按 **GPS** 键。
2. 选择一项活动。
3. 长按 **MENU** 键，选择 **训练**。
4. 选择一个选项：
   - 要开始间歇训练或有训练目标的训练，选择 **快速训练**（*开始间歇训练，第 11 页*；*设置训练目标，第 11 页*）。
   - 要开始预装或保存的训练，选择 **训练库**（*从 Garmin Connect 下载训练计划，第 10 页*）。
   - 要从 Garmin Connect 训练日历中开始安排好的训练，选择 **训练日历**（*关于训练日程，第 11 页*）。

   **注意：**并非所有活动类型都可使用全部的选项。
5. 选择一项训练计划。

   **注意：**仅有支持该活动的训练会出现在清单中。
6. 如有需要，按 **开始训练**。
7. 按 **GPS** 键开启活动计时器。

   开始训练后，设备屏幕即显示每个训练步骤、目标（选用）与目前的训练资料。对于力量、瑜伽、有氧运动或普拉提活动，会出现动画训练指导。

### *从 Garmin Connect 下载训练计划*

从 Garmin Connect 下载训练计划前，您必须先拥有 Garmin Connect 帐号（*Garmin Connect，第 31 页*）。

1. 选择一个选项：
   - 打开 Garmin Connect 应用程序，然后选择 •••。
   - 前往 *connect.Garmin.cn*。
2. 选择 **训练和计划** > **训练课程**。
3. 查找训练，或创建并保存新的训练计划。
4. 选择 或 **发送到设备**。
5. 依照屏幕指示进行操作。

### *每日训练建议*

设备需含有训练状态和最大摄氧量的值才可提供每日训练建议（*训练状态，第 20 页*）。

1. 在时间页面，按 **GPS** 键。
2. 选择 **跑步** 或 **骑行**。

   屏幕出现每日训练建议。
3. 选择 **GPS**，然后选择一个项目：
   - 要开始训练，选择 **开始训练**。
   - 要关闭训练，选择 **忽略**。
   - 要预览训练步骤，选择 **步骤**。
   - 要修改训练目的，选择 **目标类型**。

- 要关闭未来训练通知，选择 **关闭提示**。

每日训练建议会根据训练习惯，恢复时间以及最大摄氧量自动调整。

### *开始间歇训练*

1. 在时间页面，按 **GPS** 键。
2. 选择一项活动。
3. 长按 **MENU** 键。
4. 选择 **训练** > **快速训练** > **间歇训练**。
5. 选择一个选项：
   - 选择 **自由重复次数** 使用 **SET** 按键手动标记间歇时间和休息时间。
   - 选择 **结构化重复** > **开始训练**，根据距离或时间进行间歇训练。
6. 如有需要，选择 ✔ 在训练前进行热身。
7. 按下 **GPS** 键开启活动计时器。
8. 若间歇训练中有暖身活动，按 **SET** 键开始第一个间歇。
9. 依照屏幕指示进行操作。
10. 可随时按 **SET** 键停止当前间歇训练或休息，并切换到下一次间隔训练或休息(选做)。

完成间歇训练后，设备会显示完成信息。

#### 自定义间歇训练

1. 在时间页面，按 **GPS** 键。
2. 选择 **活动**，然后一项活动。
3. 按 **DOWN** 键。
4. 选择 **训练** > **间歇训练** > **结构化重复**。
5. 按 **GPS** 键，然后选择 **编辑**。
6. 选择一项或多项：
   - 要设置间歇的持续时间和类型，选择 **间歇训练**。
   - 要设置休息的时间和类型，选择 **休息**。
   - 要设置重复的次数，选择 **重复**。
   - 要在训练中新增热身动作，选择 **热身** > **开启**。
7. 按下 **BACK** 键。

设备将保存你的自定义间歇训练，直到再次编辑该训练。

### *虚拟伙伴*

虚拟伙伴是设计来帮达成目标训练工具。替虚拟伙伴设置配速并与之竞赛。

**注意：** 并非所有活动都可使用此功能。

1. 长按 **MENU** 键。
2. 选择 **手表设置** > **活动**。
3. 选择一项活动。
4. 进入活动设置。
5. 选择 **数据页面** > **新增** > **虚拟伙伴**。
6. 输入配速或者速度。
7. 按 **UP** 键或 **DOWN** 键改变虚拟伙伴在数据页中的排序位置(选做)。
8. 开始活动(*开始活动，第 2 页*)。
9. 按 **UP** 键或 **DOWN** 键滑动查看虚拟伙伴页面，查看谁目前领先。

#### 设置训练目标

虚拟伙伴功能可用来设置训练目标，让你可以朝着设置的距离、距离 / 时间，距离 / 配速，或距离 / 速度前进。训练时设备将提供与目标差距的实时回馈。

1. 在时间页面，按 **GPS** 键。
2. 选择一项活动。
3. 长按 **MENU** 键。
4. 选择 **训练** > **设置目标**。
5. 选择一个选项：
   - 选择 **仅距离** 来选择预设的距离或输入自定义值。
   - 选择 **距离和时间** 来选择目标距离与时间。
   - 选择 **距离和配速** 或 **距离和速度** 来选择目标距离与配速或目标距离与速度。

   根据您活动时的表现与剩余时间，训练目标页面会显示您的预计完成时间。
6. 按 **GPS** 键开启活动计时器。

   **提示：** 可以长按 **MENU**，然后选择 **取消目标** > ✔ 来取消训练目标。

#### 竞赛活动

可以与先前的活动或下载的活动进行竞赛，此功能类似虚拟伙伴，可以查看自己领先或落后的情况。

**注意：** 并非所有活动都可使用此功能。

1. 在时间页面，按 **GPS** 键。
2. 选择一项活动。
3. 长按 **MENU** 键。
4. 选择 **训练** > **与活动竞赛**。
5. 选择一个选项：
   - 选择 **历史记录** 来选择设备内先前的活动记录。
   - 选择 **已下载** 来选择 Garmin Connect 下载的活动。
6. 选择活动。

   虚拟伙伴页面会显示您的预计完成时间。
7. 按 **GPS** 键开启活动计时器。
8. 活动完成，按 **GPS** 键，然后选择 **保存**。

### *关于训练日程*

设备上的训练日历是 Garmin Connect 日历的延伸。将训练计划加入 Garmin Connect 日历中，可以将数据传送到设备，发送到设备的计划训练都会显示在日历中。选择训练日历中的一天，可以查看或执行训练。无论是否完成计划，这些训练行程都会保留在设备内。从 Garmin Connect 传送训练计划，新的计划将会覆盖原有的训练日历。

#### 自适应训练计划

Garmin Connect 账户提供自适应训练计划和 Garmin 教练服务，可根据你的训练目标进行个性化调整。例如，你可以回答几个问题，系统会为你推荐一个帮助你完成 5 公里比赛的训练计划。该计划会根据你的当前体能水平、教练偏好、日程安排和比赛日期进行动态调整。当你开始一个训练计划时，Garmin 教练会自动添加到小工具列表中。

## 使用已保存应用

您可以使用已保存应用查看保存的位置、活动位置和路线。

1. 在时间页面，按 **GPS** 键。
2. 选择 **已保存**。
3. 选择已保存的项目。
4. 选择一个选项：
   - 要导航至此地，请选择 **导航**。
   - 要导航至目的地，选择 **开始路线导航**。
   - 要反向导航路线，选择 **开始返航**。
   - 要导航至活动起点，选择 **返回起点**。
   - **要**查看位置更多详情，选择 **详细数据**。
   - 要编辑位置或路线的名称，选择 **名称**。
   - 要编辑位置图标颜色，选择 **图标**。
   - 要编辑位置图标颜色，选择 **图标颜色**。
   - 要编辑坐标位置，选择 **坐标**。
   - 要编辑位置的海拔高度，选择 **海拔高度**。
   - 要查看海拔高度的图表，选择 **海拔曲线**。
   - 要编辑路线，选择 **编辑**。
   - 要在地图上显示路线或活动位置，即使未在导航，也可以选择 **地图**。
   - 要删除位置或路线，选择 **删除**。

### 计算区域面积

1. 在时间页面，按下 **GPS** 键。
2. 选择 **面积计算**。
3. 等待 GPS 成功定位。
4. 绕待测区域走一圈。

   **提示：**长按 **MENU** 键并选择 **平移 / 缩放**，可调整地图视图（*平移和缩放地图，第 30 页*）。
5. 按 **GPS** 键计算面积。
6. 选择一个选项：
   - 要放弃而不保存，请选择 **完成**。
   - 要将面积测量数据转换为不同的测量单位，请选择 **切换单位**。
   - 要保存，选择 **保存活动**。

### 查看潮汐数据

**注意：**潮汐资讯提供商依据您的 GPS 定位位置而不同。在台湾由 *中央气象局*提供，在日本由 *JMA* 提供，在中国大陆由 *国家海洋信息中心*（经 *和风天气*）提供，在韩国由 *KHOA* 提供，其它地区则由 *World Weather Online* 提供。

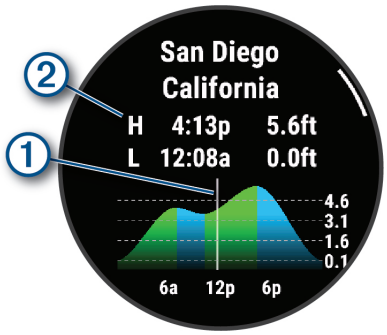
**⚠ 警告**

潮汐数据仅供参考。请了解所有相关潮汐指南，并留意周边环境。在水里、水面的任何时候都需要留意自身安全。不注意这些可能会造成人身伤害甚至死亡。

与手机配对后，可以查看一个潮汐站信息，包括潮汐的高度以及下一次涨潮和退潮的时间。

1. 在时间页面，按 **GPS** 键。
2. 选择 **潮汐**。
3. 选择一个选项：
   - 选择一个收藏的或最近使用的潮汐站。
   - 要在靠近潮汐站时，使用你的当前位置，选择 **添加 > 当前位置**。
   - 要使用已保存的城市位置，选择 **添加 > 已保存位置**。
   - 要输入坐标位置，选择 **添加 > 坐标**。

   24 小时潮汐图表可显示当前日期与当前潮汐高度①和下次潮汐信息 ②。




4. 轻按 **DOWN** 键查看接下来几天的潮汐信息。
5. 按 **GPS** 键，然后选择 **设置为最爱** 来保存当前潮汐站位置。

   潮汐站会出现在应用程序列表顶端以及小工具中。

#### *设置潮汐警示*

1. 在 **潮汐** 应用程序中选择一个潮汐站。
2. 按 **GPS** 键，然后选择 **设置警示**。
3. 选择一个选项：
   - 要设置警示在涨潮前出现，选择 **直至涨潮**。
   - 要设置警示在退潮前出现，选择 **直至退潮**。

## 自定义活动及应用

您可以自定义活动及应用列表、数据页面、数据栏位或其他设置。

### 添加或删除喜爱的活动

按 **GPS** 键时，设备将显示最爱的活动列表，以便快速访问最常使用的活动。第一次按 **GPS** 键开始活动时，设备将提示选择最爱的活动。可随时添加或删除喜爱的活动。

1. 长按 **MENU** 键。
2. 选择 **手表设置 > 活动**。

   喜爱的活动将出现在列表的顶部。
3. 选择一个选项：
   - 要添加最爱的活动，选择活动后再选择 **设置为最爱**。
   - 要移除最爱的活动，选择活动后再选择 **从最爱移除**。

### 变更应用程序顺序

1. 长按 **MENU** 键。
2. 选择 **手表设置 > 活动**。
3. 选择一项活动。
4. 选择 重新排序。
5. 按 **UP** 键或 **DOWN** 键调整应用程序排序。

### 自定义数据页面

显示、隐藏或调整各活动的数据字段显示内容。

1 长按 **MENU** 键。
2 选择 **手表设置** > **活动**。
3 选择要自定义的活动。
4 进入活动设置。
5 选择 **数据页面**。
6 选择要自定义的数据字段。
7 选择一个选项：
   - 选择 **栏位布局** 调整数据页面的数据栏位数量。
   - 选择字段修改想显示的数据内容。
   - 选择 **重新排序** 变更数据页面顺序。
   - 选择 **移除** 来删除训练页面。
8 如有需要，选择 **新增** 增加数据页面。

可以自定义数据页面，或选择预设的数据页面。

### *将地图加入活动*

在活动的数据页面中添加地图。

1 长按 **MENU** 键。
2 选择 **手表设置** > **活动**。
3 选择要自定义的活动。
4 进入活动设置。
5 选择 **数据页面** > **新增** > **地图**。

## 创建自定义活动

1 在时间页面，按 **GPS** 键。
2 选择 **新增**。
3 选择一个选项：
   - 选择 **复制活动** 从已保存的活动开始建立自定义活动。
   - 选择 **其他** > **其他** 建立新的自定义活动。
4 如有需要，选择一种活动类型。
5 选择名称或输入自定义名称。

若名称重复会自动代入数字。例如：骑行(2)。

6 选择一个选项：
   - 选择一个选项来进行活动的自定义设置。例如可以自定义数据页面或自动功能。
   - 选择 **完成** 保存并使用自定义活动。
7 选择 ✔ 将活动添加至我的最爱列表。

## 活动及应用设置

设备可依照需求自定义每个预载的活动应用程序，例如，您可以自定义数据页面、加入警示提醒与训练功能。但设备不一定适用所有的活动类型。

在时间页面，长按 **MENU** 键，选择 **活动及应用**，选择一个活动后进入活动设置选项。

**3D 距离：** 利用移动的高度差与水平活动的距离来计算距离。

**3D 速度：** 使用移动的高度差与水平活动的距离来计算速度。

**模式颜色：** 设置活动标志颜色。

**添加活动：** 将活动类型添加到复合运动的活动中。

**提示：** 设置活动训练或导航时的提示(*活动提示，第 14 页*)。

**自动爬升：** 使用内置高度计自动侦测海拔变化，并自动显示相关爬升数据(*启用自动爬升，第 14 页*)。

**自动计圈：** 自动计圈功能可以自动标记圈数。自动距离选项会在特定距离处计圈。自动定位选项会在到达标记的位置时计圈。一圈完成后，设备将显示一条可自定义的圈提示信息。此功能有助于比较活动不同时段的表现。

**自动暂停：** 设置自动暂停功能的选项，在停止移动或低于指定速度时停止记录数据。如果活动包括等待红绿灯或其他必须停止计时的行为，此功能会非常有用。

**自动休息：** 当您在泳池游泳活动期间停止移动时，自动创建休息间隔(*自动休息和手动休息，第 7 页*)。

**自动滑降：** 使用内置加速度计，自动检测滑雪或风帆冲浪时的滑降情况。对于风帆冲浪，可以设置自动滑降的速度和距离阈值。

**自动计组：** 力量训练活动中，自动启动或暂停组训练。

**自动翻页：** 活动计时器计时期间自动翻页查看所有活动数据。

**自动换项：** 复合运动中，自动检测向下一项运动的过渡(例如铁人三项)。

**自动启动：** 当你开始移动时，自动启动摩托车越野或 BMX 自行车越野活动。

当你开始移动时，自动启动 BMX 越野活动。

**大数字：** 更改高尔夫球洞信息页面上数字的大小。

**心率推送：** 活动时启用自动推送心率数据(*推送心率数据，第 25 页*)。

**推送到 GameOn：** 当你开始游戏活动时，可自动将一些生理指标数据推送到 Garmin GameOn 应用(*使用 Garmin GameOn App，第 9 页*)。

**球杆提示：** 提示您输入每次击球使用的高尔夫球杆，记录球杆统计信息(*记录统计，第 4 页*)。

**开始前倒数：** 启用倒数计时器进行室内游泳间歇训练。

**数据页面：** 自定义显示或隐藏活动的数据字段(*自定义数据页面，第 12 页*)。

**发球距离：** 设置高尔夫球从发球台开始的平均击球距离。

**编辑重量：** 提示您在力量训练或有氧运动中添加训练的重量。

**高尔夫距离：** 设定高尔夫活动的测量单位。

**难度系统：** 设置攀岩活动路线的难度系统。

**跳跃模式：** 将跳绳活动目标设置为设置时间、重复次数或开放式目标。

**跑道编号：** 设置操场跑步时的跑道编号。

**计圈键：** 启用活动期间记录圈数或休息的 SET 按键。

**锁定设备：** 复合活动期间锁定按键，防止意外按下按键。

**节拍器：** 以稳定的节奏播放音频或振动，通过更快、更慢或更一致的节奏进行训练来提高运动表现。可设置为每分钟拍数(bpm)、提示频率、声音和振动。

**追踪模式：** 在山岳滑雪和单板滑雪中设置自动识别爬升和下降。

**障碍追踪：** 从第一圈赛道中保存障碍物的位置。在重复相同赛道时，手表会使用已保存的位置，在障碍和跑步间切换(*记录障碍赛，第 5 页*)。

**背包重量：**设置所背背包的重量。

**泳池长度：**设置游泳池长度。

**功率平均：**不踩踏板，设备计算时是否包含功率数据的零值。

**电源模式：**设置活动时的默认电源模式。

**省电超时：**设置设备在训练模式下进入省电模式的时间，例如，等待比赛开始时。标准选项为在非活动 5 分钟后进入省电模式。延长选项为在非活动 25 分钟后进入省电模式。延长模式将缩短电池续航时间。

**记录活动：**高尔夫活动时启用活动 FIT 文件记录。FIT 文件为 Garmin Connect 提供一些体能数据。

**日落后记录：**将设备设置为在探险活动时记录日落后的轨迹点。

**记录温度：**在某些活动期间记录手表周围的环境温度。

**记录最大摄氧量：**记录越野跑活动时的最大摄氧量。

**记录间隔：**设置探险活动时记录轨迹点的频率。默认情况下，GPS 轨迹点每小时记录一次，日落后不记录。记录轨迹点的频率越低，电池续航时间越长。

**重命名：**编辑活动名称。

**次数计算：**启用训练中动作次数的计数功能。**仅训练** 选项可以只在有指导的训练期间计数。

**重复：**开启复合式运动的 **重复** 选项。例如：当活动包含多个转换区，您可以开启这个选项。比如 Swimrun。

**恢复默认设置：**将活动设置恢复为默认设置。

**路线统计：**为室内攀岩活动启用路线统计追踪。

**跑步功率：**记录跑步功率数据并支持自定义设置（*跑步功率设置，第 29 页*）。

**卫星：**设置用于活动的卫星系统（*卫星设置，第 15 页*）。

**计分：**开始一轮高尔夫比赛时自动启用计分（*大字模式，第 4 页*）。

**SpeedPro：**为帆板运动启用高级速度指标。

**数据追踪：**追踪相关数据，包括推杆数、标准杆上果岭和球道正确率（*记录统计，第 4 页*）。

**频闪：**设置活动期间的 LED 照明灯频闪模式、速度和颜色。

**泳姿侦测：**自动检测您室内游泳的泳姿。

**自动换项：**开启复合运动时的自动转换活动模式。

**单位：**设置活动的测量单位。

**振动提醒：**提醒您在呼吸活动期间的吸气和呼气。

**训练指导：**为力量训练、有氧运动、瑜伽或普拉提活动提供的动画训练指导。可使用部分预装的训练模式，也可从 Garmin Connect 帐号下载。

### *活动提示*

使用者可以针对每种活动设置警示，按照特定目标进行训练、提高对环境的认知或导航至目的地。部分警示仅适用于特定活动。警示类型分为：事件警示、范围警示以及循环警示三种。

**事件提示：**事件是一个特定值，事件提示会发出一次通知。例如，可以将手表设置为在达到指定爬升高度时发出提示。

**范围警示：**每当设备高或低于某个指定范围时，范围警示即会发出通知。例如，可以将设备设置为当心率低于每分钟 60 下（bpm）或高于 210 bpm 时发出警示。

**循环警示：**每当设备记录到特定的值或间隔时间时，循环提示即会发出通知。例如，可以将设备设置为每 30 分钟发出警示。

| 提示名称 | 提示类型 | 描述 |
| --- | --- | --- |
| 步频 | 范围 | 设置步频的最大与最小值 |
| 热量消耗 | 事件，循环 | 设置卡路里 |
| 距离 | 事件，循环 | 设置距离间隔 |
| 海拔 | 范围 | 设置最高与最低海拔高度 |
| 心率 | 范围 | 设置最大心率或选择心率区间。请参考（*关于心率区间，第 34 页*）和（*心率区间表，第 34 页*）。 |
| 配速 | 范围 | 设置最大与最小配速 |
| 功率 | 范围 | 设置最大或最小功率阶段 |
| 邻近 | 事件 | 设置接近保存位置的范围 |
| 跑步 / 走路 | 循环 | 设置跑步 / 走路循环 |
| 跑步功率 | 事件，范围 | 您可以设置最小和最大功率区域值。 |
| 速度 | 范围 | 设置最大与最小速度 |
| 划水率 | 范围 | 设置最高与最低划水率 |
| 时间 | 事件，循环 | 设置时间区间 |
| 跑圈时间 | 循环 | 设置跑圈时间 |

**设置提示**

1. 长按 **MENU** 键。
2. 选择 **手表设置** > **活动**。
3. 选择一项活动。

   **注意：**并非所有活动都可使用此功能。
4. 进入活动设置。
5. 选择 **提示**。
6. 选择一个选项：
   - 选择 **新增** 新增活动提示。
   - 选择现有的提示名称。
7. 如有需要，选择警示类型。
8. 选择一个区间，输入最大与最小值或自定义提示值。
9. 如有需要，请开启提示。

达到警示值时，事件提示和循环提示就会显示信息；范围提示则会在高或低于指定范围（最小值和最大值）时显示。

### *启用自动爬升*

启用自动爬升来侦测高度变化。此功能适用于登山、健行、跑步或骑行。

1. 长按 **MENU** 键。
2. 选择 **手表设置** > **活动**。
3. 选择一项活动。

   **注意：**并非所有活动都可使用此功能。

4 进入活动设置。
5 选择 **自动爬升** > **状态**。
6 选择 **总是开启** 或 **非导航时**。
7 选择一个选项：
- 选择 **跑步页面** 确定跑步时页面显示的信息。
- 选择 **爬升页面** 选择页面显示信息。
- 选择 **反色显示** 在更改模式时反转显示颜色。
- 选择 **垂直速度** 设置高度变化米 / 小时。
- 选择 **模式切换** 设置更改模式的速度。

**注意：**当前页面选项可让您自动切换到自动爬升转换发生前查看的最后一个页面。

### *卫星设置*

通过更改卫星设置，自定义用于每个活动的卫星系统。有关卫星系统的更多信息，请访问 *Garmin.com/aboutGPS*。

长按 **MENU** 键，选择 **活动与应用**，选择一个活动，选择活动设置，并选择**卫星**。

**注意：**并非所有活动都可使用此功能。

**关闭：**关闭当前活动的卫星定位功能。

**使用默认：**设置手表使用默认卫星定位系统(*系统设置，第 39 页*)。

**仅 GPS：**开启 GPS 卫星定位系统。

**多星系统：**启用多个卫星系统。与仅使用 GPS 相比，使用多个卫星系统可以在具有挑战性的环境中提供更高的性能和更快的位置获取。然而，使用多星系统比只使用 GPS 更耗电。

**多频多星系统：**启用多频多星定位系统。多频系统将使用多个频段，允许更准确的卫星定位，优化多路径误差，并减少在具有挑战性的环境中使用手表时的误差。

**自动选择：**让手表使用 SatIQ 技术依您所在的环境动态选择最佳的多频系统。自动选择 设定提供最佳的定位，并能兼顾电池效能。

**UltraTrac：**可以较低频率记录追踪地点和传感器的数据。启用 UltraTrac 功能可以延长电池的使用时间，但会降低活动记录的质量。此功能适用于需要较长电力、但不需频繁更新传感器数据的活动。

# 时钟

## 设置闹钟

设备可以设置多个不同的闹钟，且可选择为一次性闹钟或者重复闹钟。

1 在任意界面，长按 **SET** 键。
2 选择 **闹钟**。
3 选择一个选项：
- 要首次设置和保存闹钟，输入闹钟时间。
- 要设置和保存其他闹钟，选择 **新增闹钟**，然后输入闹钟时间。

### 编辑闹钟

1 在任意界面，长按 **SET** 键。
2 选择 **闹钟** > **编辑**。
3 选择一个闹钟。
4 选择一个选项：
- 要开启或关闭闹钟，选择 **状态**。
- 更改闹钟时间，选择 **时间**。
- 要将闹钟设置为定期重复，选择 **重复** 并设置闹钟重复的周期。
- 要设置闹钟的提醒方式，选择 **声音和振动**。
- 开启或关闭闹钟背光，选择 **背光**。
- 要设置闹钟的提醒内容，选择 **标签**。
- 要删除警报，选择 **删除**。

## 开启倒计时器

1 在任意界面，长按 **SET** 键。
2 选择 **计时器**。
3 选择一个选项：
- 要首次设置并保存计时器，使用 **UP** 和 **DOWN** 键输入时间。
- 要设置已保存的计时器，选择已保存的计时器。
- 要设置不需保存的新计时器，选择 **快速计时器**，然后输入时间。
- 要设置并保存多个计时器，选择 **新增计时器**，然后输入时间。

4 若有需要，按 **MENU** 键，然后选择一个选项：
- 选择 **保存** 将此计时器保存。
- 选择 **重新开始** 可在计时器过期后自动重新启动。
- 要自定义计时器通知，选择 **声音与振动**。
- 要自定义计时器的间隔提示，选择 **间隔提示**(*删除计时器，第 15 页*)。

**注意：**此功能仅适用于 Instinct 3 AMOLED 战术版。

5 按 **GPS** 键开启计时器
6 如有需要，选择一个选项：
- 要停止计时器，按 **GPS** 键。
- 要重新开启计时器，按 **ABC 键**。

### 删除计时器

1 在任意界面，长按 **SET** 键。
2 选择 **计时器**。
3 选择一个计时器。
4 按 **MENU** 键。
5 选择 **删除**。

## 使用秒表

1 在任意界面，长按 **SET** 键。
2 选择 **秒表**。
3 按 **GPS** 键开启计时器
4 按 **SET** 键进行圈计时①。




秒表总计时 ② 仍会继续计时。

5 按 **GPS** 停止秒表计时。

6 选择一个选项：

- 要重置秒表计，按 **DOWN** 键。
- 要将秒表时间另存为一项活动，按 **MENU** 键，然后选择 **保存活动**。
- 要重新设置计时器并退出秒表，按 **MENU** 键，然后选择 **完成**。
- 要查看单圈计时，按 **MENU** 键，然后选择 查看。
  **注意：**只有在已生成多圈计时的情况下，才会显示 查看 选项。
- 要返回时间页面而不重置计时器，按 **MENU** 键，然后选择 回到表盘。
- 要启用或禁用圈记录，按 **MENU** 键，然后选择 **计圈键**。

## 同步 GPS 时间

每次开启卫星定位后，设备会自动侦测你所在的时区和时间日期。也可以在变更时区时手动将时间与 GPS 进行同步。您也可以变更时区时，手动将时间与 GPS 进行同步，并更新夏令时间。

1 在任意界面，长按 **SET** 键。

2 选择 **同步时间**。

3 等待设备接收卫星信号（*获取卫星讯号，第 42 页*）。

## 世界时钟

可以在世界时钟小工具中显示其他时区的当前时间。最多可添加三个时区。您还可以在概览清单中查看备用时区（*自定义小工具列表，第 18 页*）。

1 在任意界面，长按 **SET** 键。

2 选择 **世界时钟** > **新增时区**。

3 按 **UP** 或 **DOWN** 键突出显示一个区域，然后按 **GPS** 键选择该区域。

4 选择一个时区。

### 编辑时区

1 在任意界面，长按 **SET** 键。
**提示：**您还可以在概览清单中查看备用时区（*自定义小工具列表，第 18 页*）。

2 选择 **世界时钟**。

3 选择一个时区。

4 按 **GPS** 键。

5 选择一个选项：

- 要在概览清单上设定要显示的时区，选择 **设为最爱**。
- 要自定义时区名称，选择 **重命名**。
- 要输入自定义时区缩写，选择 **缩写**。
- 要更改时区，选择 **切换时区**。
- 要删除时区，选择 **删除**。。

## 设置时间警示

1 在任意界面，长按 **SET** 键。

2 选择 **提示**。

3 选择一个选项：

- 要设置警示在实际日落前的特定几分钟（或小时）内发出声响，选择 **日落提醒** > **状态** > **开启**，然后选择 **时间** 并输入时间。
- 设置警示在实际日出前的特定几分钟（或小时）内发出声响，请选择 **日出提醒** > **状态** > **开启**，然后选择 **设置时间** 并输入时间。
- 要设置整点时发出声音警示，选择 **整点提示** > **开启**。

# 历史记录

历史记录包含时间、距离、卡路里、平均配速或平均速度、计圈数据，以及选购的 ANT+ 传感器信息。

**注意：**若记录容量已满，设备将从最早的记录开始覆盖保存。

## 使用历史记录

历史记录包含保存的活动数据、记录和总计。

1 长按 **MENU** 键。

2 选择 **历史记录**。

3 选择一个选项：

- 要查看您的活动历史记录，按 **活动** 键，然后选择一项活动。
- 要查看不同运动的个人纪录，选择 **个人纪录**。
- 要查看按周或按月统计，选择 **总计**（*查看所有数据，第 17 页*）。
- 要删除历史数据，选择 **选项**（*删除历史记录，第 16 页*）。

### 复合式运动历史记录

设备会保存复合式活动的整体摘要，包括总距离、时间、消耗热量及选用配件的数据。它也会针对不同的运动和转换区间，将活动数据分门别类，让您比较相似的训练并追踪转换时的速度。转换纪录包括距离、时间、平均速度和消耗热量。

### 删除历史记录

1 在时间页面，长按 **MENU** 键。

2 选择 **历史记录** > **选项**。

3 选择一个选项：

- 选择 **删除所有活动** 删除设备内所有的历史记录。
- 选择 **重置统计数据** 重设所有总距离与总时间。
  **注意：**此动作不会删除任何已保存的活动。

## 个人纪录

完成活动后，设备会显示此次活动达到的新纪录。个人纪录包含完成标准距离的比赛、长跑、骑行或游泳的最短时间。

**注意：**就骑行活动来说，个人纪录还包括最大爬升坡度与最佳功率（需搭配功率计使用）。

### 查看个人纪录

1. 在时间页面，长按 **MENU** 键。
2. 选择 **历史记录** > **个人纪录**。
3. 选择运动。
4. 选择一条记录。
5. 选择 **查看个人纪录**。

### 恢复个人纪录

可以将任何个人纪录设置回前一次的纪录。

1. 在时间页面，长按 **MENU** 键。
2. 选择 **历史记录** > **个人纪录**。
3. 选择运动。
4. 选择要恢复的记录。
5. 选择 **上次记录** > ✓。

   **注意：**此动作不会删除任何已保存的活动。

### 清除个人纪录

1. 在时间页面，长按 **MENU** 键。
2. 选择 **历史记录** > **个人纪录**。
3. 选择运动。
4. 选择一个选项：
   - 要删除一条记录，选择一条记录，然后选择 **清除个人记录** > ✓。
   - 要删除所有记录，请选择 **清除全部个人纪录** > ✓。

     **注意：**此动作不会删除任何已保存的活动。

## 查看所有数据

可以查看保存在设备上的累计距离和时间。

1. 在时间页面，长按 **MENU** 键。
2. 选择 **历史记录** > **总计**。
3. 选择一项活动。
4. 选择每周总计或每月总计。

### 使用里程表

里程计会自动记录所有距离与爬升高度。

1. 在时间页面，长按 **MENU** 键。
2. 选择 **历史记录** > **总计** > **里程计**。
3. 按 **UP** 键或 **DOWN** 键查看里程总计。

# 通知和提示设置

在时间页面，长按 **MENU** 键，然后选择 **通知与提示**。

**智能通知：**自定义手表上显示的智能通知（*启用蓝牙智能通知，第 30 页*）。

**系统提示：**设置时间（*更改显示设置，第 39 页*）、气压计（*设置暴风雨警示，第 27 页*）、手机连接（*开启和关闭手机连接提示，第 31 页*）、健身与健康（*健身与健康，第 35 页*）、异常心率（*异常心率警示设置，第 25 页*）与电池提示（*自定义省电模式功能，第 38 页*）。

# 个性化设置

可以在小工具和控制菜单中自定义设备的一些快速访问功能。

## 概览

手表出厂前已预装部分小工具，此功能让您可快速浏览信息（*查看小工具，第 18 页*）。部分小工具需通过蓝牙连接至兼容的智能手机。

部分小工具默认情况下不可见。您可以手动将其添加到小工具列表（*自定义小工具列表，第 18 页*）。

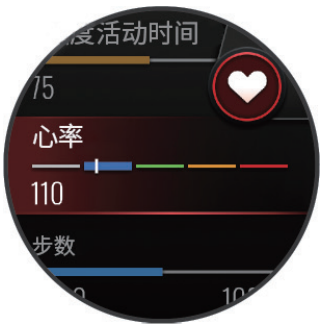
| 名称 | 描述 |
| --- | --- |
| ABC | 合并显示高度计、气压计和罗盘信息。 |
| 世界时钟 | 显示其他时区的当前时间（*世界时钟，第 16 页*）。 |
| 高海拔适应 | 在海拔 800 米以上的地方出现，显示过去七天内脉搏血氧读数、呼吸速率和静息心率的海拔校正值。 |
| 高度计 | 显示基于压力变化的高度值。 |
| 气压计 | 基于高度的环境压力数据。 |
| 身体电量 | 全天佩戴时，显示当前的身体电量和过去几个小时的身体电量（*身体电量，第 19 页*）。 |
| 日历 | 显示手机日历中即将开始的会议。 |
| 热量消耗 | 显示当天的卡路里信息。 |
| 电子罗盘 | 显示电子罗盘。 |
| 狗狗追踪 | 当你的手表与兼容的宠物追踪设备配对时，则可以显示宠物的位置信息。 |
| 已爬楼层 | 记录已爬楼层数及目标进度。 |
| Garmin 教练 | 若已在 Garmin Connect 中选择 Garmin coach 训练计划，页面将显示你的训练计划。该计划根据当前的体能水平、日程安排以及比赛日期等进行调整。 |
| 健康快报 | 在设备上启用健康快报活动并静止两分钟，它会记录几个关键的健康指标，让你快速查看整体的健康状况。设备会记录你的平均心率、压力和呼吸频率等。可以查看已保存的健康快报活动的摘要。 |
| 心率 | 以每分钟心跳（bpm）和平均静息心率（RHR）的图形显示当前心率。 |
| 历史记录 | 显示活动历史记录。 |
| HRV 状态 | 显示心率变异性的七天平均值（*HRV 状态，第 20 页*）。 |

| 名称 | 描述 |
| --- | --- |
| 强度活动时间 | 记录中等强度到高强度活动的时间、每周强度分钟数目标以及目标进度。 |
| 控制 inReach | 可在 inReach 设备上发送消息（*使用 inReach 遥控，第 29 页*）。 |
| 上次活动 | 显示上次的活动摘要。 |
| 上次骑行<br>上次跑步<br>上次游泳 | 显示上次活动和指定活动的摘要。 |
| 月相 | 根据 GPS 位置显示月升和月落时间以及月相。 |
| 音乐 | 提供手机音乐播放控制功能。 |
| 小睡 | 显示睡眠时长和对身体电量的影响。您可以启动睡眠计时器并设定闹钟来叫醒您（*自定义睡眠模式，第 39 页*）。 |
| 通知 | 根据手机通知设置（*启用蓝牙智能通知，第 30 页*），提醒您来电、短信、社交网络更新等信息 |
| 体能状况 | 追踪并了解训练活动和比赛时的体能状况（*体能指标，第 19 页*）。 |
| 赛事助手 | 在 Garmin Connect 日历中显示指定的重要比赛的赛事（*赛事日历和主要赛事，第 22 页*）。 |
| 脉搏血氧 | 手动测量脉搏血氧读数（*查看血氧小工具，第 26 页*）。若您过于活跃，设备可能无法测量出脉搏血氧读数，测量结果也不会被记录。 |
| 赛事日历 | 在 Garmin Connect 日历（*赛事日历和主要赛事，第 22 页*）中显示你即将参加的比赛。 |
| 呼吸 | 当前的呼吸频率，单位为每分钟呼吸次数和七天平均呼吸次数。可以做一些呼吸活动来帮助放松。 |
| 睡眠分数 | 显示前一晚的总睡眠时间、睡眠分数和睡眠阶段信息。 |
| 睡眠教练 | 根据你的睡眠和活动历史、HRV 状态以及小睡记录，提供符合睡眠需求的建议。 |
| 步数 | 追踪每日步数、步数目标和前几天的数据。 |
| 压力 | 显示当前的压力水平和压力曲线。可以做一些呼吸活动来帮助放松。如果你太过活跃，设备可能无法测量出压力，测量结果也不会被记录。 |
| 日出与日落 | 显示日出、日落和黎明黄昏时间。 |
| 温度 | 显示来自内部温度传感器的温度数据。 |
| 潮汐 | 显示潮汐站的信息，例如潮汐高度以及下一次涨潮和落潮发生的时间（*查看潮汐数据，第 12 页*）。 |
| 训练准备程度 | 显示一个分数和一条说明信息，帮助你确定每天的训练准备程度（*训练准备程度，第 22 页*）。 |
| 训练状态 | 显示当前的训练状态和训练负荷，帮助您了解训练如何影响您的体能状况和运动表现（*训练状态，第 20 页*）。 |
| 控制 VIRB | 将 VIRB 设备与手表配对时，控制摄像头（*VIRB 遥控，第 29 页*）。 |
| 天气 | 显示当前温度和天气预报。 |
| Xero 设备 | 当兼容的 Xero 弓箭瞄准器与设备配对时，设备将显示激光位置信息（*Xero 位置设置，第 30 页*）。 |

## 查看小工具

小工具可以快速访问健康数据、活动信息、内置传感器等。与手机配对后，可以查看手机中的数据，例如健康资料、天气、日历等。

1. 在时间页面，按 **DOWN** 键查看小工具清单。




2. 按 **GPS** 键了解更多信息。
3. 选择一个选项：
   - 按 **DOWN** 按键可查看小工具的详细信息。
   - 按 **GPS** 键查看小工具的其他选项和功能。

## 自定义小工具列表

1. 长按 **MENU** 键。
2. 选择 **个性化设置** > **小工具**。
3. 选择一个选项：
   - 要更改小工具在列表中的位置，选择小工具，然后按 **UP** 或 **DOWN** 键。
   - 要从列表中删除小工具，选择小工具，然后选择 。
   - 要将小工具添加至列表，选择 **新增**，然后选择小工具。

     **提示：** 可以选择 **创建文件夹** 来创建包含多个小工具的文件夹（*创建小工具文件夹，第 18 页*）。

### *创建小工具文件夹*

可以自定义小工具列表，创建相关小工具的文件夹。

1. 长按 **MENU** 键。
2. 选择 **个性化设置** > **小工具** > **添加** > **创建文件夹**。
3. 选择要包含在文件夹中的小工具，然后选择 **完成**。

   **注意：** 如果小工具已经在小工具列表中，可以将其移动或复制到文件夹中。
4. 选择或输入文件夹的名称。
5. 选择文件夹的图标。
6. 如有需要，选择一个选项：

- 要编辑文件夹，在小工具列表中找到该文件夹，然后长按 **MENU** 键。
- 要编辑文件夹中的小工具，打开文件夹并选择 **编辑**（*自定义小工具列表，第 18 页*）。

### 身体电量

手表会分析您的心率变异性、压力水平、睡眠质量和活动数据以评估身体电量。像汽车油表一样，身体电量代表身体可用的储备能量。身体电量范围介于 0 到 100 间。5 到 25 代表极低储备能量；26 到 50 代表低储备能量；51 到 75 代表中储备能量；76 到 100 代表高储备能量。

同步手表与 Garmin Connect 账号以查看身体电量等级、长期趋势和其他详细信息（*关于提升身体电量的提示，第 19 页*）。

#### *关于提升身体电量的提示*

- 为了获得更准确的结果，睡觉时也请佩戴设备。
- 良好的睡眠可为身体充电。
- 剧烈活动、高压和睡眠不足会快速消耗您的身体电量。
- 食物摄入、咖啡因等兴奋剂不会影响身体电量。

### 体能指标

这些体能状况估计值有助于追踪并了解训练活动和竞赛表现。必须使用手腕式或兼容的胸前心率监测器测量若干活动，才能得出统计数值。骑行的体能状况数值则需使用心率监测器和功率计进行测量。

这些预估值由 Firstbeat Analytics 提供并支持。更多信息，请前往 *Garmin.com/runningdynamics*。

**注意：**初期的估计值可能不准确。设备需要你完成一些活动来了解你的体能。

**最大摄氧量 VO2 Max.：**最大摄氧量指的是进行剧烈运动时，每分钟每公斤体重所消耗的氧气的最高值，以毫升为单位（*最大摄氧量估算，第 19 页*）。

**完赛预估时间：**设备使用最大摄氧量以及其他可用数据进行预估，提供一个以目前体能状况为基准的完赛时间目标。这个预测的前提是必须针对比赛做好适当的训练（*完赛预估，第 19 页*）。

**HRV 状态：**手表通过分析你睡觉期间的心率读数获取基于个人心率变异值（HRV）状态以及长期的平均 HRV（*HRV 状态，第 20 页*）。

**体能状况：**实际评估跑步 6 至 20 分钟后的体能状况。体能指标可以添加至数据页面，在活动休息期间可查阅，这样可以比较实际体能状况与平均的健康状态（*体能指标，第 19 页*）。

**功率阈值（FTP）：**设备使用默认的用户设置和最大摄氧量估算功率阈值（*获得预估功率阈值（FTP），第 20 页*）。

**乳酸阈值：**乳酸阈值指的是肌肉开始迅速疲劳的点。此数值的取得需搭配胸带式心率传感器。设备会使用测得的心率数据与配速，来计算乳酸阈值（*乳酸阈值，第 20 页*）。

#### *最大摄氧量估算*

最大摄氧量是您在表现最好时，每分钟每公斤体重的最大耗氧量（以毫升为单位）。简单来说，最大摄氧量是心血管能力的指标，而且它应该会随着您的体能进步而提升。设备需要腕式心率或者兼容的心率带获取最大摄氧量。设备已将跑步和骑行的最大摄氧量估算数值分开，不论您戴着表在室外跑步或是将 Garmin 设备与兼容的功率计配对，以中强度的状态进行几分钟后，即可得到正确的最大摄氧量。

在设备上，您的最大摄氧量估值显示为数字和概述。在 Garmin Connect 帐户上，您可查看最大摄氧量的其他详细信息。

最大摄氧量（VO2 Max）数据由 The Cooper Institute 授权提供，可参考附录（*最大摄氧量标准率等级表，第 49 页*）或前往 *cooperinstitute.org* 了解更多。

**取得跑步时的最大摄氧量**

此功能需要开启腕式光学心率计或佩戴胸带式心率传感器。如果您使用的是胸带式心率传感器，需先完成其与手表的配对（*配对无线传感器，第 28 页*）。

要获得准确的估计值，需先完成个人信息设置（*设置个人信息，第 33 页*），并设置最大心率（*设置心率区间，第 34 页*）。起初预估值不太准确。设备需要完成几次跑步才能了解你的跑步表现。如果不想让超马和越野跑活动影响你的最大摄氧量值（*活动及应用设置，第 13 页*），可以禁用超马和越野跑活动的最大摄氧量记录。

1. 开始一项跑步活动。
2. 中等或高强度户外跑时，确保心率至少达到最大心率的 70%。
3. 持续跑步至少 10 分钟后，选择 **保存**。
4. 按 **UP** 或 **DOWN** 键翻页查看体能指标。

**获得骑行的最大摄氧量**

此功能需连接兼容的功率计和腕式心率传感器或心率带。功率计必须与设备配对（*配对无线传感器，第 28 页*）。若使用心率带，需正确佩戴并与设备配对。

要获得更精准的预估，请完成个人信息的设置（*设置个人信息，第 33 页*），然后设置最大心率（*设置心率区间，第 34 页*）。此数值在刚开始可能会不太准确。设备需要更多数据来取得骑行表现

1. 开始骑行活动。
2. 室外稳定且高强度的骑行至少 20 分钟。
3. 完成骑行后，选择 **保存**。
4. 按 **UP** 或 **DOWN** 键翻页查看体能指标。

#### *完赛预估*

要获得更精准的预估，请完成个人信息的设置（*设置个人信息，第 33 页*），然后设置最大心率（*设置心率区间，第 34 页*）。

设备会根据最大摄氧量（*最大摄氧量估算，第 19 页*）和已有的数据以及当前运动状况预估完赛时间。设备会分析几周内的训练数据以预估完赛时间。

1. 在时间页面，按 **DOWN** 键查看体能状态小工具。
2. 按 **GPS** 键。
3. 按 **UP** 或 **DOWN** 键查看预估的完赛时间。
4. 按 **GPS** 键可查看其他距离的完赛时间。

   **注意：**初期的预测可能不准确。设备需要完成几次跑步后才能了解你的跑步表现。

### *HRV 状态*

手表通过分析你睡觉期间的心率读数，获取你的心率变异值(HRV)。训练、体育活动、睡眠、营养和健康习惯都会影响你的心率变化。HRV 值因性别、年龄和健康水平而有很大的差异。平衡的 HRV 状态可能表示健康的积极迹象，如良好的训练和恢复平衡，更强的心血管健康，以及应对压力的适应能力。不平衡的状态或状态不佳可能是疲劳、需要更长的恢复或压力增加的表现。为了达到最佳的效果，请睡觉时佩戴手表。这款手表需要连续三周的睡眠数据来显示您的心率变异状态。

| 颜色区间 | 状态 | 描述 |
| --- | --- | --- |
| 绿色 | 平衡 | 您 7 天的平均 HRV 在基线范围内。 |
| 橘色 | 不平衡 | 您 7 天的平均 HRV 高于或低于您的基线范围。 |
| 红色 | 低 | 您 7 天的 平均 HRV 远低于您的基线范围。 |
| 无颜色 | 极低<br>资料不足 | 您的 HRV 状态远低于您这个年龄的正常范围。<br>无数据表示没有足够的数据生成 7 天平均值。 |

可以将手表与 Garmin Connect 帐户同步，以查看当前 HRV 状态、趋势等。

### *体能状况*

完成一项活动(例如跑步或骑行)后，体能指标功能会分析配速、心率、心率变异值等信息，将其与你的平均体能水平比较，评估运动的能力，这是与最大摄氧量基准比较后的偏差值实时结果。

体能状况值的范围为 -20 到 +20。在开始活动 6 到 20 分钟后，设备会显示体能状况的得分。例如，得分为 +5 意味着有充足的休息，精力充沛，有能力进行良好的跑步或骑行。您可以将体能状况作为数据栏位添加到某个训练页面，以掌控时活动时自己的能力。体能状况也可以视为疲劳程度，尤其是在完成跑步或骑行的长距离训练后。

**注意：**设备需要多次的跑步或骑行记录，以获取准确的最大摄氧量来评估跑步或骑行能力(*最大摄氧量估算，第 19 页*)。

#### 查看体能状况指标

此功能需配合腕式心率或兼容的胸带式心率传感器才可使用。

1. 新增 **体能状况指数** 至训练页面(*自定义数据页面，第 12 页*)。
2. 开始跑步或骑行。

   在开始活动后的 6 到 20 分钟，设备会显示体能状况指标。
3. 浏览数据页面查看跑步或骑行时的体能状况。

### *获得预估功率阈值(FTP)*

获得功能阈值功率(FTP)估计值前，需要将功率计与手表配对(*配对无线传感器，第 28 页*)，且需获得最大摄氧量估计值(*获得骑行的最大摄氧量，第 19 页*)。

手表使用初始设置中的个人信息和最大摄氧量估计值来估算 FTP。骑行时达到稳定、高强度的心率和功率时，手表将使用功率计自动计算 FTP。为达到最佳效果，建议同时佩戴心率带。

1. 在时间页面，按 **DOWN** 键查看体能状态小工具。
2. 按 **GPS** 键。
3. 按 **UP** 或 **DOWN** 键查看 FTP。

   FTP 估算值以瓦特 / 千克为单位显示，功率输出则以瓦特为计量单位。在 Garmin Connect 应用中，FTP 数据还会通过彩色仪表直观呈现。

| | |
| --- | --- |
| 紫色 | 极佳 |
| 蓝色 | 优秀 |
| 绿色 | 良好 |
| 橘色 | 一般 |
| 红色 | 未经训练的 |

请参见附录了解更多信息(*功能阈值功率，第 49 页*)。

### *乳酸阈值*

乳酸阈值是指高强度运动下乳酸在血液堆积的门坎。当跑者在跑步时若超过配速或者心率门坎，疲劳感就会开始迅速增加。对于训练有素的跑者，通常发生在跑者达到最大心率的 90% 时，大约是 10 公里或半马比赛时的配速；对于一般的跑者来说，乳酸阈值常常远低于最大心率的 90%。了解自己的乳酸阈值可以知道如何进行训练和在比赛中推自己一把。

如果已经知道自己的乳酸阈值，可以在个人信息设置中输入(*设置心率区间，第 34 页*)。也可以打开自动检测功能，自动记录活动期间的乳酸阈值。

### 训练状态

这些体能状况估计值有助于追踪并了解训练活动。必须使用手腕式或兼容的胸前心率监测器测量若干活动，才能得出统计数值。骑行的体能状况数值则需使用心率监测器和功率表进行测量。

这些预估值由 Firstbeat Analytics 提供并支持。更多信息，请前往 *Garmin.com/performance-data/running*。

**训练状态：**训练状态显示训练如何影响你的体能和表现。训练状态会依据一段时间内训练负荷、最大摄氧量、HRV 状态的变化而变化。

**最大摄氧量(VO2 Max.)：**最大摄氧量(VO2 Max.)是您在表现最好时，每分钟每公斤体重的最大耗氧量(以毫升为单位)（*最大摄氧量估算，第 19 页*)。当您适应更热的环境或更高的海拔后，设备会根据热度及高度调整最大摄氧量(*热适应与高度适应，第 21 页*)。

**HRV：**HRV 是七天内的心率变异性状态(*HRV 状态，第 20 页*)。

**短期负荷：**短期负荷是你最近运动负荷得分的加权总和，包括运动时间和强度(*短期负荷，第 21 页*)。

**预估恢复时间：**需要充分休息多少时间才能完全恢复体能，以进行下一次的强度训练(*恢复时间，第 21 页*)。

### *训练状态*

训练状态告诉你训练如何影响你的体能和运动表现。训

练状态是一段时间内最大摄氧量、短期负荷和 HRV 状态的变化。可以使用训练状态来帮助规划未来的训练，并继续提高体能水平。

**资料不足：**设备需要至少一到二周的训练数据，包括跑步或骑行的最大摄氧量，才能评估你的训练状态。

**训练中断：**您的训练已有一周或更长的时间少于平常的量，这会影响您的体能水平。请尝试增加训练负荷以看到进步。

**恢复训练：**轻度训练有助于体能的恢复，尤其在长期高强度训练时更是不可或缺。您可以在身体适度休息并恢复体能后，再进行更高负荷的训练。

**维持效果：**当前的训练负荷已足够维持您的体能水平。想要看到进步，请尝试增加更多的训练类型或增加训练量。

**高效训练：**请继续保持！训练负荷正在持续提升您的体能，请记得将恢复时间纳入您的训练计划中，以维持自己的体能水平。

**巅峰状态：**处于理想的比赛状态！最近减少了训练负荷使身体得以恢复并完全补偿先前的训练。由于巅峰状态持续时间短，请务必提前计划。

**过度训练：**训练负荷过高，应该让身体适当休息。安排轻度训练和恢复时间。

**效率不佳：**充足的训练负荷量但是健身效果降低。身体可能很努力想要恢复体能，所以请注意您整体的身体状况。包括压力来源、营养饮食和休息时间。

**紧绷：**你的恢复和训练负荷不平衡。这是艰苦训练或重要赛事后的正常结果。您的身体可能正在努力恢复，请注意身体整体的健康。

**训练状态功能提示**

训练状态功能取决于对你的体能水平的更新评估，包括每周至少一次最大摄氧量的测量（*活动及应用设置，第 13 页*）。为保证体能指标的准确性，室内跑步活动不会计算最大摄氧量。如果不想让超马和越野跑活动影响你的最大摄氧量，可以禁用超马和越野跑活动期间的最大摄氧量记录（*活动及应用设置，第 13 页*）。

**要充分利用训练状态功能，可试试以下提示：**

- 每周至少一次户外跑步或骑行（搭配功率计），并维持至少 10 分钟高于最大心率 70% 的心率。

  设备使用一周后，即可掌握你的训练状态。
- 将所有运动健身活动记录于本设备，或启用 Physio TrueUp 功能，以了解您的体能状态（*同步活动及体能状况，第 32 页*）。
- 睡觉时始终佩戴此手表，以持续获得最新的 HRV 状态。当您可以测量的最大摄氧量活动还没有那么多时，拥有有效的 HRV 状态可以帮助保持有效的训练状态。

### *热适应与高度适应*

高温和海拔等环境因素也会影响你的训练和表现。例如，高海拔训练可能对健康产生积极的影响，但你可能会注意到，在高海拔环境下，最大摄氧量会暂时下降。当温度高于 22°C（72°F）和海拔高于 800 米（2625 英尺）时，设备将通知并修正最大摄氧量和训练状态。可以在训练状态小工具中持续追踪热适应和高度适应能力。

**注意：**热适应功能仅限于 GPS 活动，并需要已配对的智能手机提供天气资讯。

### *短期负荷*

短期负荷是你前几天运动后过量耗氧量（EPOC）的加权总和。该量表指示当前负荷是低、最佳、高还是非常高。最佳范围是基于你的个人健身水平和训练历史。这个范围会随着你的训练时间和强度的增加或减少而调整。

**训练效果**

训练效果用来衡量一个活动对您有氧 / 无氧运动的影响。可通过观察训练效果的数值来判断您的体能改善程度。训练效果是根据个人信息、训练纪录、心率、运动持续时间和运动强度来计算的。有七个代表不同训练效果的标签来描述您的活动。每个标签都是彩色的，并与训练负荷相对应。类似 " 大幅提升最大摄氧量 " 的反馈语在您的 Garmin Connect 活动详细信息中都有相应的描述。

有氧训练效果使用心率来衡量运动的累积强度如何影响有氧训练，以及是否能维持或提升体能。运动过程中累积的过量氧耗（EPOC）等一系列数值则反映了体能等级和训练习惯。中等强度的稳定训练或较长时间间隔（> 180 秒）的训练可以提高有氧代谢率，进而提升有氧训练效果。

无氧训练效果利用心率和速度（或功率）来确定训练对于高强度运动下的身体表现的影响。得到的数值是依据无氧训练的类型以及其对过量氧耗（EPOC）贡献的比例，重复进行 10 至 120 秒的高强度间歇训练对您的无氧体能会有很大的帮助，并能提升无氧训练效果。

可以在训练页面中加入有氧训练效果及无氧训练效果的数据字段来监测活动时的数值。

| 训练效果 | 有氧效果 | 无氧效果 |
|---|---|---|
| 0.0 ~ 0.9 | 无效果 | 无效果 |
| 1.0 ~ 1.9 | 微小效果 | 微小效果 |
| 2.0 ~ 2.9 | 维持你的有氧健身 | 维持你的无氧健身 |
| 3.0 ~ 3.9 | 提高你的有氧健身 | 提高你的无氧健身 |
| 4.0 ~ 4.9 | 极大提高你的有氧健身 | 极大提高你的无氧健身 |
| 5.0 | 过度、潜在的危险，请进行足够的恢复 | 过度、潜在的危险，请进行足够的恢复 |

训练效果技术由 Firstbeat Technologies Ltd. 支持及提供。前往 *firstbeat.com* 取得更多详细信息。

### *恢复时间*

Garmin 设备与心率传感器配对后，可了解在您完全恢复体能、可以进行下一次强度训练前需要的时间。

**注意：**建议恢复时间是根据最大摄氧量估算得出，刚开始可能不够准确。您必须先完成几次活动，让设备了解您的体能状况。

恢复时间会在活动后立即显示，以倒计时的形式呈现，归零时即为您再次尝试强度训练的最佳时间。设备会基于您每天的睡眠、压力、呼吸和运动情况，更新恢复时间。

**恢复心率**

如果正在使用腕式心率或兼容的胸带式心率带进行训练，可以在每次活动后检查恢复心率值。恢复心率是指运动心率与运动停止两分钟后心率之间的差值。例如，一次跑步训练之后，停止计时。这时心率是每分钟 140 次。停止活动或休息两分钟后，心率为 90 bpm。那么你

的恢复心率则为 50 bpm(140 减 90)。一些研究将恢复心率与心脏健康联系起来，数字越高，代表心脏越健康。

**提示：**为获得最佳效果，在设备计算您的恢复心率值时，请停止活动两分钟。

**注意：**您的恢复心率不会针对瑜伽等低强度活动进行计算。

### *暂停或恢复训练状态*

如果受伤或生病，可以暂停你的训练状态。可以继续记录体能活动，但训练状态、训练负荷重点、恢复时间和训练建议等将暂时禁用。

当准备好再次开始训练时，可以恢复训练状态。为了获得最佳效果，每周至少需要测量两次最大摄氧量(*最大摄氧量估算，第 19 页*)。

1. 如果要暂停训练状态，选择一个选项：
   - 在训练状态小工具中，长按 **MENU** 键，然后选择 **选项** > **暂停训练状态**。
   - 在 Garmin Connect 设置中，选择 **体能统计** > **训练状态** > ⋮ > **暂停训练状态**。
2. 将设备与 Garmin Connect 帐号同步。
3. 如果要恢复训练状态，选择一个选项：
   - 在训练状态小工具中，长按 **MENU** 键，然后选择 **选项** > **恢复训练状态**。
   - 在 Garmin Connect 设置中，选择 **体能统计** > **训练状态** > ⋮ > **恢复训练状态**。
4. 将设备与 Garmin Connect 帐号同步。

### 训练准备程度

训练准备程度提供一个分数和较短的评价，帮助你了解每天的训练准备程度。得分会参考以下因素：

- 睡眠分数(前一晚)
- 恢复时间
- HRV 状态
- 短期负荷
- 睡眠历史记录(前三晚)
- 压力记录(前三天)

| 颜色区间 | 分数 | 描述 |
|---|---|---|
| 紫色 | 95 ~ 100 | 最佳<br>最适合训练 |
| 蓝色 | 75 ~ 94 | 高<br>准备好迎接挑战 |
| 绿色 | 50 ~ 74 | 适度<br>适当训练 |
| 橘色 | 25 ~ 49 | 低<br>是时候放慢脚步 |
| 红色 | 1 ~ 24 | 差<br>需要让身体恢复 |

查看训练准备程度趋势，可登录 Garmin Connect 帐号。

### 赛事助手

如果有最大摄氧量数据，手表可以提供每日训练建议，为比赛做准备(*最大摄氧量估算，第 19 页*)。

1. 在手机或电脑中，进入 Garmin Connect 日历。
2. 选择比赛日期，添加赛事。
   你可以搜索你所在地区的获得或创建自己的赛事。
3. 添加赛事详细信息，也可以添加路线。
4. 将设备与 Garmin Connect 帐号同步。
5. 在手表中，翻页至主要赛事以查看赛事倒计时。
6. 在时间页面，按 **GPS** 键选择跑步或骑行。
   **注意：**如果您完成了 至少 1 次带有心率数据的户外跑步或 1 次包含心率和功率数据的骑行，手表中就会显示每日训练建议。

### *赛事日历和主要赛事*

在 Garmin Connect 日历中添加赛事时，你可以在主要赛事小工具中查看此赛事(*概览，第 17 页*)。赛事日期必须在未来一年内。手表会显示赛事倒计时，你的目标时间或预测完成时间(仅限跑步赛事)，以及天气信息。

**注意：**可以立即获得比赛地点和日期的历史天气信息。当地的预报数据大约在赛事发生前 14 天显示。

如果添加了多个赛事，需要选择一个主要赛事。

根据你赛事的路线信息，您可以查看海拔数据、路线，并添加配速策略计划(*配速策略，第 6 页*)。

### *添加天气位置*

1. 在时间页面，按 **DOWN** 键查看天气小工具。
2. 按 **GPS** 键。
3. 在第一个概览画面，按 **GPS** 键。
4. 选择 **新增位置**，并搜寻一个地点。
5. 如有需要，请重复步骤 3 到 4 以添加更多位置。
6. 按 **GPS** 键，然后选择一个位置，以显示该位置的天气。

## 控制菜单

通过控制菜单，您可以快速访问手表功能和选项。您可以添加、重新排序和移除控件菜单中的选项(*自定义控制菜单，第 23 页*)。

在任意页面，长按 **CTRL** 键。




| Icon | 名称 | 描述 |
|---|---|---|
| | ABC | 打开高度计、气压计或罗盘应用程序。 |
| | 闹钟 | 添加或编辑闹钟(*设置闹钟，第 15 页*)。 |
| | 高度计 | 打开高度计页面。 |

| Icon | 名称 | 描述 |
| --- | --- | --- |
| | 世界时钟 | 此选项可查看其他时区中的当前时间(*世界时钟，第 16 页*)。 |
| | 紧急求助 | 发送紧急求助请求(*紧急求助，第 35 页*)。 |
| | 气压计 | 打开气压计页面。 |
| | 省电模式 | 选择开启电池省电模式(*自定义省电模式功能，第 38 页*)。 |
| | 背光 | 调整屏幕亮度(*更改显示设置，第 39 页*)。 |
| | 心率推送 | 向配对的设备推送心率数据(*推送心率数据，第 25 页*)。 |
| | 日历 | 选择查看手机日历中即将到来的事件。 |
| | 时钟 | 打开时钟应用程序设置闹钟、计时器、秒表或查看其他时区(*时钟，第 15 页*)。 |
| | 电子罗盘 | 打开电子罗盘页面。 |
| | 屏幕唤醒 | 关闭警示、抬手亮屏和始终显示模式的显示设置(更改屏幕设置，第 X 页)。 |
| | 勿扰模式 | 启用勿扰模式，使屏幕变暗并关闭提示和通知。例如，可以在观看电影时使用此模式。 |
| | 寻找手机 | 如果配对手机在蓝牙范围内，选择此选项可在配对手机上出现音频提示。蓝牙信号强度出现在 Instinct 设备屏幕上，并且随着靠近手机而增加。 |
| | Garmin 互传 | 打开 Garmin 互传应用程序(*Garmin 互传，第 33 页*)。 |
| | 历史记录 | 查看你的活动历史记录、个人记录及总计。 |
| | 锁定按键 | 选择以锁定按键，防止无意中按下。 |
| | 月相 | 选择根据 GPS 位置查看月升和月落时间以及月相。 |
| | 音乐控制 | 可控制手机上的音乐播放。 |
| | 夜视模式 | 选择调整屏幕使其与夜视镜兼容，并停用腕式心率传感器。<br>**注意：** 并非所有型号都有此功能。 |
| | 通知 | 选择根据你的手机通知设置，查看通话、短信、社交网络更新等内容(*启用蓝牙智能通知，第 30 页*)。 |
| | 手机 | 断开蓝牙以及与配对手机的连接。 |
| | 关机 | 关闭设备。 |
| | 脉搏血氧 | 开启脉搏血氧侦测应用程序(*脉搏血氧，第 26 页*)。 |

| Icon | 名称 | 描述 |
| --- | --- | --- |
| | 夜间红光模式 | 将页面调整为红色色调，方便在低光源环境中使用。 |
| | 参考点 | 选择设置导航参考点(*设置参考点，第 36 页*)。 |
| | 保存位置 | 保存当前位置，以便之后导航回该位置(*使用已保存应用，第 11 页*)。 |
| | 设置 | 打开菜单设置。 |
| | GPS 时间同步 | 选择以将手表与手机或卫星时间同步。 |
| | 睡眠模式 | 启用或禁用睡眠模式(*自定义睡眠模式，第 39 页*)。 |
| | 隐蔽模式 | 选择启用或禁用隐蔽模式以停用所有无线通讯并防止储存和共享您的 GPS 位置。<br>**注意：** 并非所有型号都有此功能。 |
| | 秒表 | 启动秒表(*使用秒表，第 15 页*)。 |
| | 频闪 | 开启 LED 手电筒频闪。您可以建立自订的频闪模式(*编辑手电筒频闪设置，第 24 页*)。 |
| | 日出日落 | 查看日出日落时间。 |
| | 同步 | 将设备与配对手机同步。 |
| | 同步时间 | 选择以将手表与手机或卫星时间同步。 |
| | 计时器 | 设置倒计时(*开启倒计时器，第 15 页*)。 |
| | 手电筒 | 按键可打开 LED 手电筒(*使用手电筒，第 24 页*)。 |
| | NFC 交通卡 | 打开 Garmin Pay 钱包并用设备刷码乘坐公交地铁(*使用手表乘车或支付，第 24 页*)。 |
| | 天气 | 查看目前天气预报及目前天气状况。 |
| | 支付宝 | 设备绑定支付宝账号，用显示的二维码进行支付。 |

### 自定义控制菜单

可以添加、移除和更改控制菜单(*控制菜单，第 22 页*)中各选项的顺序。

1. 长按 **MENU** 键。
2. 选择 **个性化设置** > **控制项**。
3. 选择自定义控制菜单。
4. 选择一个选项：
   - 选择 **重新排序** 调整控制菜单的列表顺序。
   - 选择 **移除** 从控制菜单中移除。
5. 如有需要，选择 **新增** 向控制菜单添加其他快捷方式。

## 使用手电筒

**⚠ 警告**

设备含有可以设置多种闪烁模式的手电筒。如果您有癫痫或对强光或闪光敏感，请咨询您的医生后再使用设备。

使用手电筒会缩短电池续航。你可以降低手电筒亮度来延长电池续航。

1. 长按 **CTRL** 键。
2. 选择 。
3. 如果需要，按 **GPS** 键开启手电筒。
4. 选择一个选项：
   - 要调节手电筒的亮度或颜色，按 **UP** 或 **DOWN** 键。
     **提示：**在任何屏幕上，您都可以快速按两下 **CTRL** 键来开启手电筒。在前三秒内，您可以按 **UP** 或 **DOWN** 键来调整手电筒亮度或颜色。
   - 要设置手电筒的闪烁模式，长按 **MENU** 键，选择 **手电筒**，选择一个模式，按 **GPS** 键。
   - 要显示紧急联系人信息，并将 LED 手电筒设置为求救模式下闪烁，长按 **MENU** 键，选择 **求救模式**，然后按 **START** 键确认。

**⚠ 重要**

手电筒的紧急求救模式并不会代表您联系您的紧急联系人或紧急服务中心。只有在 Garmin Connect 应用程序中设置了紧急联系人方式后，才会显示您的紧急联系人信息。

### *编辑手电筒频闪设置*

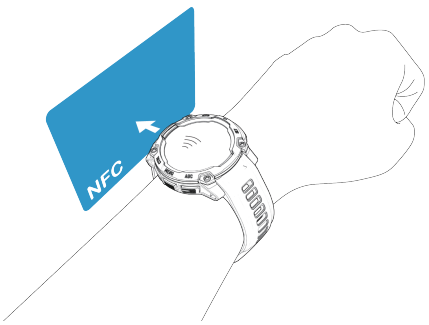
1. 长按 **CTRL** 键。
2. 选择 > **自定义**。
3. 按 **GPS** 键开启手电筒。
4. 选择 。
5. 按 **UP** 或 **DOWN** 键至频闪设置。
6. 按 **GPS** 翻页至设置选项。
7. 按 **BACK** 键保存。

## 使用手表乘车或支付

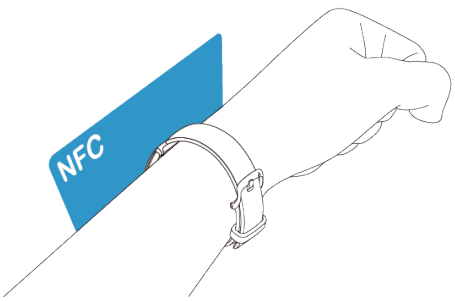
### NFC 交通卡

将设备与 Garmin Connect 配对后，可在 Garmin Connect 的 Garmin Pay 选项中添加一张北京互通卡的交通卡用于设备的刷卡乘车。

1. 打开 Garmin Connect，选择 **设备** > **Garmin Pay** > **添加卡**
2. 设置 4 位支付密码，需连续输入两次。
   **提示：**若设备之前已设置过密码，则跳过该步骤。
3. 选择 **北京互通卡**，点击 下一步。
4. 同意条款并点击继续，输入手机号码，输入完成后点击下一步。
5. 按照屏幕提示完成操作。
   **注意：**支付金额至少为 10 元，目前 Garmin Connect 仅支持支付宝支付。
6. 等待卡片下载完成。
7. 长按设备的 **LIGHT** 键进入控制菜单，选择 钱包，按下 **START** 键。
8. 出行时将设备贴近 NFC 接收器即可乘车。
   **提示：**可在 Garmin Connect 中为交通卡充值，不需要使用时请将卡片迁出，以免造成财产损失。
9. Instinct 3 系列手表的感应位置依尺寸设计而有异。进行支付时，请依下图所示，贴近读卡机。
   - Instinct 3 AMOLED (45mm): 以手表顶端 （12 点钟方向）贴近读卡机，即可完成交易。




   - Instinct 3 AMOLED (50mm): 以手表正面 贴近读卡机，即可完成交易。




### 支付宝支付

手表与 Garmin Connect 配对后，可在手表上直接使用支付宝。

使用前，请先确保手表已与 Garmin Connect 完成配对。

1. 长按手表 **LIGHT** 键，选择 **支付宝**。
2. 按照页面提示，将 Garmin Connect 应用程序打开。
3. 按照手机的相关提示，完善支付宝账号授权的相关信息。
4. 长按手表的 LIGHT 键进入控制菜单，然后选择 **支付宝**，设置密码。需连续输入两次。
5. 若需要使用支付宝支付，选择 **付款码**。
6. 按照页面提示进行操作。
   **注意：**使用支付宝支付时，请先确保手机与手表的蓝牙均为开启状态，打开手机支付宝的 **扫一扫**，扫描手表上的支付宝二维码，完成支付设置并绑定。
   **提示：**支付宝支付支持离线支付，使用手表支付功能时不需要连接手机或网络。

## 早安问候

手表会基于你平时的起床时间显示早安问候。按 **DOWN** 键可以查看报告，包含天气、睡眠、昨晚 HRV 以及更多（*自定义早安问候，第 25 页*）。

### 自定义早安问候

**注意：**你可以通过手表或 Garmin Connect 账号自定义设置。

1. 长按 **MENU** 键。
2. 选择 **个性化设置** > **早安问候。**
3. 选择一个选项：
   - 选择 **显示报告** 可以开启或关闭早安问候。
   - 选择 **编辑报告** 可以自定义早安问候中显示的类别以及排序。

# 传感器及配件

设备内置了几个传感器，也可以为活动配对其他无线传感器。

## 腕式心率传感器

设备背部有一个腕式光学心率传感器，可以在心率小工具上查看你的心率数据（*查看小工具，第 18 页*）。

设备还与胸带式心率带兼容。如果开始一项活动时，腕式心率和胸带的心率数据都可用，设备将使用胸带的心率数据。

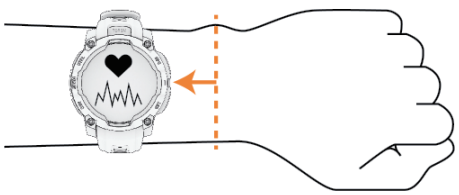
### 佩戴设备

**⚠ 重要**

某些用户长时间佩戴手表后可能会感到皮肤刺激，尤其是过敏体质的用户。如果发现任何皮肤刺激，请立即取下手表。为防止皮肤刺激，请确保手表清洁干燥，戴在手腕上不要过紧。更多有关信息，请访问 *Garmin.com/fitandcare*。

- 将手表佩戴在手腕上。

  **注意：**请确保手表舒适服贴于手腕上方。若要在设备上获得更准确的心率数据，跑步或运动时请确保设备不晃动。若想得到更准确的脉搏血氧数据，请保持静止不动。



  **注意：**光学传感器位于手表背面。
- 更多心率信息请参考 *腕式心率疑难解答小贴士，第 25 页*。
- 更多脉搏血氧信息请参考 *脉搏血氧疑难解答，第 26 页*。
- 请前往 *Garmin.com/atdisclaimer* 获取更多活动追踪准确度信息。
- 请前往 *Garmin.com/fitandcare* 了解更多穿戴式科技。

### 腕式心率疑难解答小贴士

如果心率数据异常或者没有显示，请尝试以下操作：

- 佩戴设备之前，请先清洁和擦干手腕。
- 佩戴设备的地方请避免擦拭防晒油、乳液或防蚊液。
- 避免刮伤设备背面的心率传感器。
- 请确保手表舒适服贴于手腕骨上方且活动时不会晃动。
- 开始活动之前，请等待设备上的 ♥ 变为实心。
- 开始活动之前，请先暖身 5 到 10 分钟以读取心率数值。

  **注意：**在寒冷的环境中，请先在室内热身。
- 请于每次训练后用清水冲洗设备。

### 腕式心率传感器设置

长按 **MENU** 键，然后选择 **传感器及配件** > **腕式心率。**

**状态：**启用或禁用腕式心率传感器。默认值为 **自动**，自动使用腕式心率传感器，除非设备已与外部心率传感器配对。

**注意：**禁用腕式心率传感器也会禁用脉搏血氧传感器。可以通过脉搏血氧小工具进行手动测量。

**异常心率提示：**将设备设置为在心率超过或低于目标值时发出警示（*异常心率警示设置，第 25 页*）。

**推送心率：**向配对的设备推送心率数据（*推送心率数据，第 25 页*）。

#### *异常心率警示设置*

**⚠ 重要**

此功能仅在处于非活动状态一段时间后，心率超过或低于所设的每分钟心跳数时做出提醒。当您在 Garmin Connect 应用程序中配置的所选睡眠窗口期间心率低于所选阈值时，此功能不会做出提醒。此功能不会告知任何潜在的心脏病，也不能用于治疗或诊断任何医疗状况或疾病。对于任何与心脏有关的问题，请听从专业医生的意见。

可以设置心率阈值。

1. 长按 **MENU** 键。
2. 选择 **传感器及配件** > **腕式心率** > **异常心率提示。**
3. 选择 **过高提示** 或 **过低提示。**
4. 设置心率阈值。

每次心率超过或低于阈值时，就会出现一条消息，手表进行震动提醒。

#### *推送心率数据*

可以通过设备推送心率数据，并在配对的设备上查看。推送心率数据会缩短电池续航。

**提示：**可以自定义活动设置，在开始活动时自动推送心率数据（*活动及应用设置，第 13 页*）。例如，可以在骑行时将心率数据推送到 Edge 设备。

1. 选择一个选项：
   - 长按 **MENU** 键，选择 **传感器及配件** > **腕式心率** > **心率推送。**
   - 长按 **CTRL** 键查看控制菜单，选择 ♥。

     **注意：**可以在控制菜单中添加选项（*自定义控制菜单，第 23 页*）。
2. 按 **GPS** 键。

   设备开始推送你的心率数据。
3. 将设备与兼容设备配对。

**注意：**每个设备的配对方式不完全相同，请查阅各设备的用户手册。

4 按 **GPS** 键停止推送心率数据。

## 脉搏血氧

手表具有腕式脉搏血氧传感器，用于测量血液中氧气的饱和度(SpO2)。

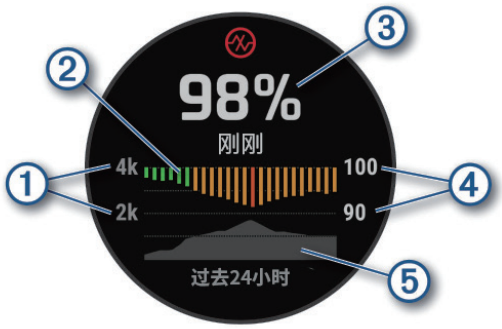
随着海拔的升高，血液中的氧气含量会降低。了解你的血氧饱和度可以帮助你确定你的身体如何适应高山运动和高海拔探险。

进入脉搏血氧小工具(*设置脉搏血氧模式，第 26 页*)，可以手动开始脉搏血氧侦测。还可以设置为全天模式(*设置脉搏血氧模式，第 26 页*)。静止不动时，设备将分析你的血氧饱和度和海拔高度。高度图有助于显示脉搏血氧读数随海拔的变化情况。

脉搏血氧在设备上显示为血氧饱和度百分比和颜色。

在 Garmin Connect 帐号上，可以查看脉搏血氧的其他详细信息，包括几天内的趋势。

请前往 *Garmin.com.cn/legal/atdisclaimer* 了解更多脉搏血氧准确度信息。




| | |
|---|---|
| ① | 海拔高度 |
| ② | 过去 24 小时的平均血氧饱和度曲线图 |
| ③ | 最近的血氧饱和度 |
| ④ | 血氧饱和度百分比 |
| ⑤ | 过去 24 小时的高度曲线 |

### 查看血氧小工具

可以通过脉搏血氧小工具手动测量脉搏血氧值。小工具会显示最近的血氧饱和度百分比。

**注意：**第一次测量脉搏血氧时，设备必须获取卫星信号以确定你的海拔高度。请至户外空旷处，等待设备完成卫星定位。

1 当您坐下或静止不动时，按 **DOWN** 键查看脉搏血氧小工具。

2 按 **GPS** 键查看详细信息，并开始测量脉搏血氧。

3 保持静止状态 30 秒。

**注意：**如果你太活跃，设备将无法测量脉搏血氧值，这时会显示一条消息，而非百分比。停止活动几分钟后，可以再次测量。为了获得最佳效果，请在设备读取血氧饱和度时，将戴着设备的手臂与心脏保持水平。

4 按 **DOWN** 键可以查看过去 7 天的血氧饱和度图表。

### 设置脉搏血氧模式

1 长按 **MENU** 键。

2 选择 **传感器及配件** > **脉搏血氧** > **脉搏血氧模式**。

3 选择一个选项：

- 要关闭自动测量，选择 **手动检查**。
- 要在睡眠时开启连续数据测量，选择 **睡眠**。
  **注意：**不良的睡眠姿势会导致睡眠期间脉搏血氧读数异常低。
- 要在白天不活动时自动测量，选择 **全天**。
  **注意：**全天模式时将缩短电池续航。

### 脉搏血氧疑难解答

如果脉搏血氧数据不稳定或者没有显示，可以试试以下操作：

- 设备测量血氧饱和度时，请保持静止不动。
- 请确保手表舒适服贴于手腕骨上方且活动时不会晃动。
- 当手表读取您的血氧饱和度时，保持佩戴设备手臂与心脏持平。
- 使用硅胶或尼龙表带。
- 佩戴设备之前，请先清洁和擦干手腕。
- 佩戴设备的地方请避免擦拭防晒油、乳液或防蚊液。
- 避免刮伤设备背面的光学传感器。
- 请于每次训练后用清水冲洗设备。

## 电子罗盘

手表具备可自动校准的三轴电子罗盘。无论是否启用 GPS，也无论是否正在导航至目的地，电子罗盘的功能和外观都会随着活动而改变。可以手动更改其设置(*电子罗盘设置，第 26 页*)。

### 设置电子罗盘方向

1 在电子罗盘小工具中，按 **GPS** 键。

2 选择 **锁定方向**。

3 将表盘的上方标记指向行进方向，然后按 **GPS** 键。
当您偏离航向时，电子罗盘将显示航向的方向和偏离角度。

### 电子罗盘设置

长按 **MENU** 键，选择 **传感器及配件** > **电子罗盘**。

**校准：**手动进行电子罗盘的校正(*手动校正电子罗盘，第 26 页*)。

**显示：**设置电子罗盘显示的角度或密位。

**方位基准：**设置电子罗盘的方位基准(*方位基准设置，第 27 页*)。

**模式：**将电子罗盘设置为仅使用电子传感器数据(开启)、移动时结合 GPS 与电子传感器数据(自动)或仅使用 GPS 数据(关闭)。

#### *手动校正电子罗盘*

| *注意* |
|---|
| 请在户外校准电子罗盘。为提高精准度，请避免附近有会干扰电磁的物体，如汽车、建筑物或电线杆等。 |

手表出厂前已完成校准，且预设为自动校准。若您并非固定在某地使用(例如曾经历长距离的移动或极端的温度变化)，您可手动校准电子罗盘。

1. 长按 **MENU** 键。
2. 选择 **传感器及配件** > **电子罗盘** > **校准** > **开始**。
3. 依照屏幕指示进行操作。

   **提示：**依照屏幕指示 8 字型翻转手表，直到完成校正。

### *方位基准设置*

设置方位基准可用于计算导航信息的参考。

1. 长按 **MENU** 键。
2. 选择 **传感器及配件** > **电子罗盘** > **校准** > **方位基准**。
3. 选择一个选项：
   - 要设置以地理上的北方为基准，选择 **真北**。
   - 要自动设置以您的位置的磁偏角为基准，选择 **磁北**。
   - 要以地图投影上坐标纵轴(000°)正向所指示的方向为基准，选择 **网格北**。
   - 要手动输入磁偏角，选择 **自定义** > **磁偏角**，输入磁偏角，然后选择 **完成**。

## 高度计与气压计

设备内置高度计和气压计。即使在低电量模式下，仍会持续收集高度和气压的资料。高度计会依据气压变化显示大概的爬升高度；气压计则会依据高度计最近一次校正时的高度，显示环境压力的数据(*高度计设置，第 27 页*)。

### 高度计设置

长按 **MENU** 键，选择 **传感器及配件** > **高度计**。

**校正：**手动进行高度计的校正。

**自动校准：**高度计将在每次使用卫星系统时进行自动校准。

**传感器模式：**设置传感器的模式。自动选项将根据移动距离使用高度表和气压表。当活动涉及海拔变化时，可以使用 仅作高度计 选项；当活动不涉及海拔变化时，可以使用 仅作气压计 选项。

**高度**：可以设置高度的单位。

### *气压式高度计校准*

设备出厂前已完成校正，且设备默认在开启 GPS 时自动更正。如果您知道正确的爬升高度或海平面气压，也可以手动校正气压高度计。

1. 长按 **MENU** 键。
2. 选择 **传感器及配件** > **高度计** > **校准**。
3. 选择一个选项：
   - 要使用 GPS 自动校准，选择 **自动校准**。
   - 要手动输入当前高度，选择 **校准** > **手动输入**。
   - 要使用数值高程模型输入现在高度，选择 **使用 DEM**。

     **注意：**有些手表需要连接手机才能使用 DEM 进行校准。
   - 要从 GPS 的起点输入目前高度，选择 **使用 GPS**。

### 气压计设置

长按 **MENU** 键，选择 **传感器及配件** > **气压计**。

**校准：**手动校正气压计。

**气压图：**在气压计小工具中设置气压图的时间区间。

**暴风雨警示：**设置触发暴风雨警示的气压变化速率。

**传感器模式：**设置传感器的模式。自动选项将根据移动距离使用高度表和气压表。当活动涉及海拔变化时，可以使用 仅作高度计 选项；当活动不涉及海拔变化时，可以使用 仅作气压计 选项。

**气压：**设置设备显示气压数据的方式。

### *校准气压计*

手表气压计出厂前已经完成校准，并预计使用 GPS 自动校准。如果知道正确的海拔高度或海平面气压，您可以手动校准气压计。

1. 长按 **MENU** 键。
2. 选择 **传感器及配件** > **气压计** > **校准**。
3. 选择一个选项：
   - 要输入当前海拔高度和海平面气压(选填)，选择 **手动输入**。
   - 要使用 DEM 自动校准，选择 **使用 DEM**。

     **注意：**有些手表需要连接手机才能使用 DEM 进行校准。
   - 要使用 GPS 自动校准，选择 **使用 GPS**。

### *设置暴风雨警示*

**⚠ 警告**

此提醒是一种信息功能，并非旨在作为跟踪天气变化的主要依据。您有责任查看天气报告和天气状况，随时注意周围环境并做出安全判断，尤其是在天气恶劣的时候。不注意此警告可能会导致严重人身伤害或死亡。

1. 长按 **MENU** 键。
2. 选择 **通知与提示** > **系统提示** > **气压计** > **暴风雨警示**。
3. 选择一个选项：
   - 选择 **状态** 以开启或关闭提醒。
   - 选择**气压变化率**来更新触发暴风雨警示的气压变化速率。

## 无线传感器

设备可以与无线 ANT+ 或蓝牙传感器配对使用(*配对无线传感器，第 28 页*)。设备配对后，可以自定义数据栏位(*自定义数据页面，第 12 页*)。如果设备显示传感器名称，表明它们已经配对成功。

有关 Garmin 传感器兼容性及购买信息，请至官网相应产品页查询。

| 传感器类型 | 描述 |
| --- | --- |
| 球杆传感器 | 可以使用 Approach 高尔夫球杆传感器自动追踪击球，包括位置、距离和球杆类型。 |
| 狗狗追踪 | 从兼容的手持式狗狗追踪设备接收数据。 |

| 传感器类型 | 描述 |
| --- | --- |
| 电助力自行车 | 可将手表连接兼容电助力车一起使用，骑行过程中可查看电助力车数据，如电池电量、里程信息等。 |
| 扩展显示 | 骑行或铁人三项比赛期间，可以使用扩展显示模式在 Edge 设备上显示手表数据页面。 |
| 外部心率 | 您可以使用如 HRM-Pro、H HRM-Fit 等外部心率传感器在活动期间查看心率数据。 |
| 步频传感器 | 室内训练或 GPS 信号较弱时，可以用步频传感器来记录速度和距离，而不使用 GPS。 |
| inReach | 通过 Instinct 手表中的 InReach 遥控功能（*使用 inReach 遥控，第 29 页*）控制 inReach 设备。 |
| 车灯 | 连接 Varia 智能自行车灯提高环境意识。 |
| 电脑 | 您可在电脑上玩游戏，并在设备上查看实时数据（*使用 Garmin GameOn App，第 9 页*）。 |
| 功率 | 连接功率计，比如 Rally 或 Vector，查看设备的功率数据。可以调整功率区间匹配目标和体能（*设置功率区间，第 34 页*），或者使用提示功能在到达指定功率区间时收到提醒（*设置提示，第 14 页*）。 |
| 雷达 | 使用 Varia 后视自行车雷达来提高环境感知能力，车辆接近时可进行提醒。 |
| 跑步动态传感器 | 使用跑步动态传感器记录跑步动态数据，并在设备上查看（*跑步动态，第 28 页*）。 |
| 智能骑行台 | 将设备与室内智能骑行台配合使用，在跟练课程、骑行或训练时模拟阻力（*室内骑行台，第 6 页*）。 |
| 速度 / 踏频 | 您可以将速度或踏频传感器安装在自行车上，以便在骑行过程中查看相关资料。如有需要，您可以在速度传感器设置中手动输入轮胎尺寸，也可以在速度传感器设置中手动输入轮胎尺寸（*轮胎尺寸和周长，第 49 页*）。 |
| 温度 | 连接 tempe 将温度传感器安装到表带或扣环上，使其暴露在环境空气中，从而提供准确的温度数据。 |
| VIRB | 使用设备控制 VIRB 摄像头（*VIRB 遥控，第 29 页*）。 |
| XERO 激光测距瞄准器 | 从 Xero 设备查看和共享激光位置信息（*Xero 位置设置，第 30 页*）。 |

## 配对无线传感器

配对之前，请戴好心率带或安装好传感器。

首次使用 ANT+ 或蓝牙将无线传感器连接设备时，必须将设备和传感器配对。如果传感器同时具有 ANT+ 和蓝牙，Garmin 建议使用 ANT+ 配对。配对后，开始活动及传感器已开启并在范围内时，设备将自动连接传感器。

1. 设备与传感器的距离需在三米之内。

   **注意：**配对时，请与其他传感器保持 10 米以上范围。
2. 长按 **MENU** 键。
3. 选择 **传感器及配件** > **新增**。

   **提示：**启用 自动搜索 选项开始活动时，手表会自动搜索附近的传感器，并询问是否要配对它们。
4. 选择一个选项：
   - 选择 **搜索全部**。
   - 选择传感器类型。

   传感器与设备配对后，传感器的状态会从搜寻中变为已连接。传感器的数据将出现在自定义的字段或数据页面中。可以自定义数据栏位（*自定义数据页面，第 12 页*）。

## 心率配件跑步配速和距离

HRM-Fit 和 HRM-Pro 系列心率带根据你的个人信息和传感器在每一步中测量的运动量来计算你的跑步速度和距离。当 GPS 不可用时，心率带将提供跑步速度和跑步距离，例如进行跑步机跑步时。使用 ANT+ 技术连接，可以在手表上查看跑步速度和距离。使用蓝牙连接时也可以在兼容的第三方训练应用程序上查看。

配速和距离数据校准后会更加准确。

**自动校准：**手表的默认设置是**自动校准**。每次您在户外跑步时，心率带都会与兼容的手表连接进行校准。

**注意：**自动校准功能不适用于室内、越野跑或超马等活动模式（*记录跑步速度和距离的提示，第 28 页*）。

**手动校准：**使用连接的心率带在跑步机上跑步后，您可以选择 **校准并保存**（*校准跑步机距离，第 5 页*）。

### *记录跑步速度和距离的提示*

- 更新手表软件（*设备更新，第 41 页*）。
- 使用 GPS 并连接 HRM-Fit 或 HRM-Pro 心率带完成几次户外跑步。要注意，户外配速范围要与你在跑步机上的配速范围相匹配。
- 如果跑步时有沙地或积雪较深，可进入传感器设置，关闭 **自动校准**。
- 如果已连接 ANT+ 计步器，请将计步器状态设置为 **关闭**，或将其从传感器列表中移除。
- 手动校准跑步机距离（*校准跑步机距离，第 5 页*）。
- 如果自动或手动校准的值看起来不准确，进入传感器设置，选择 **HRM 配速和距离** > **重置校准数据**。

  **注意：**你可以尝试关闭**自动校准**，然后选择手表校准再试一次（*校准跑步机距离，第 5 页*）。

## 跑步动态

跑步动态是你的跑姿的实时反馈。设备内有一个加速度计，可以计算五种跑姿的指标。如要计算六种跑姿指标，需将手表与 HRM-Fit、HRM-Pro 系列配件或其他跑步动态传感器配对。更多信息，请前往 *Garmin.com/performance-data/running*。

| 指标 | 传感器类型 | 描述 |
| --- | --- | --- |
| **步频** | 手表或兼容配件 | 每分钟的步数。显示的数字为总步数(左右脚加总)。 |
| **垂直振幅** | 手表或兼容配件 | 跑步过程中身体弹跳的幅度，显示躯干垂直运动的距离，以厘米为单位。 |
| **触地时间** | 手表或兼容配件 | 触地时间是跑步时每步着地的时间长度。测量单位为毫秒。<br>**注意：**步行期间不会计算触地时间与触地平衡。 |
| **触地时间平衡** | 仅兼容配件 | 触地时间平衡显示跑步时左脚 / 右脚的触地时间平衡度，以百分比显示。例如，53.2%，加上一个左箭头或右箭头。 |
| **步幅** | 手表或兼容配件 | 步幅为你跨出步与下一步间的距离，以米为单位测量。 |
| **垂直步幅比** | 手表或兼容配件 | 垂直振幅与步幅的比值，以百分比显示。数值越低，通常代表跑步的效率越好。 |

### *跑步动态信息疑难解答*

提供使用兼容跑步动态配件可能会出现的一些提示。如果手表未连接配件，会自动切换腕上跑步动态数据。

- 确保你已经有跑步动态配件，如 HRM-Fit 或 HRM-Pro 心率带。
- 根据说明，再次将跑步动态配件与设备配对。
- 如果使用的是 HRM-Fit 或 HRM-Pro 心率带，请使用 ANT+(非蓝牙)将其与设备配对。
- 若跑步动态数据显示为零，请确认佩戴的心率带是否为正面朝上。

  **注意：**触地时间和触地平衡数据只在跑步活动时显示，走路时无法计算。

  **请记得：**触地平衡无法通过腕上跑步动态来计算。

### *跑步功率*

Garmin 跑步功率通过跑步动态，用户数据，环境数据以及其它传感器数据计算。功率测量预估了跑者在跑步过程中产生的功率，并以瓦特为单位显示。对于一些跑者来说，用跑步功率衡量运动量可能比配速或者心率更合适。跑步功率比心率更能反映运动强度，还能反映上坡、下坡和风的变化，而配速则无法反映这些变化。更多信息，请前往 *Garmin.com/performance-data/running* 了解更多。

可以使用兼容的跑步动态传感器或手表来测量。可以自定义跑步功率的数据栏位，查看功率输出并对训练进行调整(*数据栏位，第 43 页*)。可以设置功率警示，让系统在达到指定功率区间时发出通知(*活动提示，第 14 页*)。

跑步功率区间与骑行功率区间类似。默认阈值功率基于性别、体重与平均能力得出，可能与个人的能力不匹配。可以在手表上或 Garmin Connect 帐号中手动调整区间(*设置功率区间，第 34 页*)。

#### 跑步功率设置

长按 **MENU** 键，选择 **活动及应用**，选择跑步活动，进入活动设置，然后选择 **跑步功率**。

**状态：**启用或禁用记录 Garmin 跑步功率数据。如果想使用第三方跑步功率数据，可以使用此设置。

**来源：**选择用来记录跑步功率数据的设备。智能模式 选项会自动侦测并使用跑步动态传感器(如果可用)。未连接配件时，手表使用腕上跑步功率数据。

**风力：**在计算跑步功率时选择开启或关闭风力数据。风力数据是手表上的速度、方向和气压数据以及手机上的可用风力数据的组合。

## inReach 遥控

inReach 遥控功能使您可以使用手表控制 inReach 设备。如需更多关于相容装置的资讯，请前往 *Garmin.com.cn/buy*。

### *使用 inReach 遥控*

使用 inReach 功能前，须将 inReach 小工具添加到小工具列表中(*自定义小工具列表，第 18 页*)。

1. 开启 inReach 卫星通讯器。
2. 在时间页面按 **DOWN** 键找到 inReach 小工具。
3. 按 **GPS** 键搜索 inReach 设备。
4. 按 **GPS** 键连接 inReach 设备。
5. 按 **GPS** 键，然后选择一个选项：
   - 要发送 SOS 消息，请选择 **启动 SOS**。
     **注意：**请在真正危急情况下使用 SOS 求救功能。
   - 要发送短信，请选择 **信息** > **新信息**，选择联系人，然后输入信息文字或选择快速文字选项。
   - 要发送预设信息，请选择 **发送预设**，然后从列表中选择一条信息。
   - 要查看活动期间的计时器和行进距离，选择 **航迹**。

## VIRB 遥控

VIRB 遥控功能让您控制 VIRB 运动摄影机。

### *遥控 VIRB 运动摄影机*

使用 VIRB 遥控功能之前，必须先在 VIRB 摄影机上启用遥控设置。如需更多信息，请参考 VIRB 系列产品的用户手册。

1. 开启 VIRB 运动摄影机。
2. 配对手表与 VIRB 运动摄影机(*配对无线传感器，第 28 页*)。

   VIRB 小工具将自动添加到小工具列表中。
3. 在时间页面按 **UP** 或 **DOWN** 键找到 VIRB 小工具。
4. 如有需要，等待设备与 VIRB 运动摄影机相连。
5. 选择一个选项：
   - 要录制影片，选择 **开始录像**。
   - 视频计数器将出现在手表屏幕上。
   - 要在录像时拍照，按 **DOWN** 键。
   - 要结束录像，按 **GPS** 键。
   - 要拍照，选择 **拍照**。
   - 要以连拍模式拍摄多张照片，选择 **连拍**。

- 要将摄影机设为休眠模式，选择 **摄影机休眠**。
- 要将摄影机从休眠模式唤醒，选择 **唤醒摄影机**。
- 要变更录像与拍照设置，选择 **设置**。

### *活动中遥控 VIRB 运动摄影机*

使用 VIRB 遥控功能之前，必须先在 VIRB 摄影机上启用遥控设置。如需更多信息，请参考 VIRB 系列产品的用户手册。

1. 开启 VIRB 运动摄影机。
2. 配对手表与 VIRB 运动摄影机（*配对无线传感器，第 28 页*）。
   配对完成后，VIRB 屏幕数据会自动添加到活动中。
3. 活动进行时，按 **UP** 或 **DOWN** 键查看 VIRB 页面。
4. 如有需要，等待设备与 VIRB 运动摄影机相连。
5. 长按 **MENU** 键。
6. 选择 **VIRB**。
7. 选择一个选项：
   - 要使用活动计时开启运动摄影，选择 **设置** > **记录模式** > **计时开始 / 停止**。
     **注意：** 当开始 / 停止活动时，自动启动 / 停止运动摄影。
   - 要使用菜单选项控制摄像机，选择 **设置** > **录制模式** > **手动**。
   - 要手动录制影片，选择 **开始录像**。
     视频计数器将出现在手表屏幕上。
   - 要在录像时拍照，按 **DOWN** 键。
   - 要手动结束录像，按 **GPS** 键。
   - 要以连拍模式拍摄多张照片，选择 **连拍**。
   - 要将摄影机设为休眠模式，选择 **摄影机休眠**。
   - 要将摄影机从休眠模式唤醒，选择 **唤醒摄影机**。

### Xero 位置设置

在激光定位设置前，需配对兼容的 Xero 设备（*配对无线传感器，第 28 页*）。

长按 **MENU** 键，选择 **传感器及配件** > **XERO 激光位置** > **激光位置**。

**活动期间：** 开启已配对连接的 Xero 设备上的激光位置显示。

**分享模式：** 可以公开分享或私下传送激光位置信息。

## 地图

▲ 代表您在地图上的位置。位置名称和符号会显示在地图上。当导航至目的地时，路线会在地图上以线段显示。

- 地图导航（*平移和缩放地图，第 30 页*）
- 地图设置（*地图设置，第 30 页*）

### 平移和缩放地图

1. 导航时，按 **UP** 键或 **DOWN** 键以查看地图。
2. 长按 **MENU** 键。
3. 选择 **缩放 / 平移**。
4. 选择一个选项：
   - 要在上下平移、左右平移或缩放之间切换，按 **GPS** 键。
   - 要平移或缩放地图，按 **UP** 和 **DOWN**。
   - 要退出，按 **BACK** 键。

### 地图设置

自定义地图应用程序和训练页面的地图显示方式。

在时间页面，长按 **MENU** 键，并选择 **地图**。

**地图方向：** 设置地图的显示方向。上为北方的选项将屏幕上方设置为北方；上为航向的选项将屏幕上方标示为您目前要前往的方向。

**已保存位置：** 显示在地图上已保存的位置。

**城市：** 显示地图上的城市名称。

**网格线：** 显示地图上的网格线。

**自动缩放：** 自动缩放地图到最佳大小。若关闭此功能则需手动缩放地图大小。

## 手机连接功能

使用 Garmin Connect 应用程序配对设备时，手机连接功能可用于该设备（*配对手机，第 30 页*）。

- Garmin Connect 应用程序、Connect IQ 应用程序等功能（*手机应用和电脑软件，第 31 页*）
- 小工具（*概览，第 17 页*）
- 控制菜单功能（*控制菜单，第 22 页*）
- 安全与追踪功能（*安全与追踪功能，第 35 页*）
- 同步手机信息，例如智能通知（*启用蓝牙智能通知，第 30 页*）

### 配对手机

要使用设备的无线连接功能，需通过 Garmin Connect 应用程序进行配对，而不是通过手机上的蓝牙设置进行配对。

1. 初始设置过程中，提示配对手机时选择 ✓。
   **注意：** 如果跳过了配对过程，可以长按 **MENU** 键，然后选择 **手机** > **配对手机**。
2. 用手机扫描二维码，然后依屏幕上指示说明完成配对和设置过程。

### 启用蓝牙智能通知

启用通知之前，需将设备与兼容手机配对（*配对手机，第 30 页*）。

1. 长按 **MENU** 键。
2. 选择 **手机** > **智能通知** > **状态** > **开启**。
3. 选择 **日常使用** 或 **活动期间**。
4. 选择通知类型。
5. 设置状态、音频、震动提示等。
6. 按 **BACK** 键。
7. 设置隐私及超时时间。
8. 按 **BACK** 键。
9. 选择 **署名**，短信回复时可添加姓名。

### 查看通知

可以从手表的多个菜单位置查看手机通知。

1. 选择一个选项：
   - 在时间页面，按 **UP** 键查看智能通知小工具
   - 在时间页面，按 **DOWN** 键查看智能通知小工具。
   - 在时间页面，按 **GPS** 键查看智能通知。
   - 长按 **CTRL** 键，然后选择 **通知** 以查看通知控制项。
2. 选择一个选项。
3. 按 **GPS** 键换页。
4. 滑动屏幕至通知顶部，然后选择 **全部清除** 以清除所有通知。

### 接听来电

已连接的手机有来电时，设备会显示来电者的姓名或电话号码。

- 要接通电话，选择 **接听**。

  **注意：**需使用手机与来电者通话。
- 要挂断电话，请选择 **拒绝**。
- 要拒接电话并发送短信，选择 **回复**，并在列表中选择一条要发送的信息。

  **注意：**设备使用蓝牙连接安卓手机时，此功能才可用。

### 回复短信

**注意：**此功能仅适用于安卓手机。

设备收到短信通知时，可以通过短信列表进行快速回复。可以在 Garmin Connect 应用程序中自定义文本信息。

**注意：**此功能通过您的手机发送信息。信息的限制与费用依据您的套餐方案而不同。相关的限制与费用请联系您的手机通讯运营商。

1. 在时间页面，按 **UP** 键查看智能通知小工具。
2. 选择一条短信通知。
3. 按 **GPS** 键。
4. 选择 **回复**。
5. 从列表中选择一条信息。

   您的手机将发送信息回复。

### 管理通知

您可以使用兼容的手机管理手表上要显示的通知。

选择一个选项：

- 若您使用 iPhone，请前往 iOS 通知设置，选择需要显示在手机和手表上的通知。

  **注意：**iPhone 上开启的所有通知也会在您的手表上显示。
- 若您使用 Android 手机，从 Garmin Connect 应用程序中选择 ••• > **设置** > **通知**，然后选择需要显示在手表上的通知

## 开启和关闭手机连接提示

您可以将手表设置为当您的配对手机使用蓝牙连接和断开连接时发出提醒。

**注意：**默认情况下，手机连接提示处于关闭状态。

1. 长按 **MENU** 键。
2. 选择 **系统** > **手机** > **提示**。

## 关闭手机连接

你可以在控制菜单中关闭手表与手机的蓝牙连接。

**注意：**可以在控制菜单中添加选项(*自定义控制菜单，第 23 页*)。

1. 长按 **CTRL** 键查看控制菜单。
2. 选择 关闭手表与手机的蓝牙连接。

   可参阅手机的用户手册，关闭手机上的蓝牙。

## 手机应用和电脑软件

可以使用同一个 Garmin 帐号将设备连接多个 Garmin 手机应用程序和计算机应用程序。

### Garmin Connect

可以通过 Garmin connect 与朋友联系。Garmin Connect 提供数据追踪、分析、分享，记录你的生活方式，包括跑步、步行、骑行、游泳、徒步、铁人三项等。可申请注册一个免费帐号，你可以从手机上的应用商店(*Garmin.com/connectapp*)下载该应用程序，或前往 *connect.Garmin.cn*。

**存储活动：**完成并保存一项活动后，你可以将该活动上传到你的 Garmin Connect 帐号，并将其保存。

**分析资料：**查看更多关于健身和户外活动的详细信息，包括时间、距离、高度、心率、热量消耗、回转数、最大摄氧量、跑步动态数据、活动鸟瞰图、配速和速度表…… 等，甚至自定义分析报表。

**注意：**部分数据需要配对相应配件方可获得，如心率传感器。




**自定义训练计划：**选择一个体能训练目标，制定一个逐日训练计划。

**追踪个人进度：**追踪您的每日步数，加入朋友的联机挑战，激发自己更多潜能来达成目标。

**分享活动：**与朋友互关，追踪彼此的活动，或分享活动链接。

**管理设置：**您可以在 Garmin Connect 帐户上自定义手表和用户设置。

**快捷输入：**使用智能手机的键盘快速输入文字至设备。

### *使用 Garmin Connect 应用程序*

将设备与手机配对（*配对手机，第 30 页*）后，可以使用 Garmin Connect 应用程序将所有活动数据上传到 Garmin Connect 帐号。

1. 验证 Garmin Connect app 已在您的智能手机上运行。
2. 手机与手表保持在 10 米内距离。

   您的手表会自动将您的数据与 Garmin Connect app 和您的 Garmin Connect 同步。

#### 使用 Garmin Connect 应用更新软件

使用 Garmin Connect 应用程序更新设备软件之前，需拥有 Garmin Connect 帐号，并且必须将手表与兼容手机配对（*配对手机，第 30 页*）。

将设备与 Garmin Connect 应用程序同步（*使用 Garmin Connect 应用程序，第 32 页*）。

当新软件可用时，Garmin Connect 应用程序会自动将更新发送到设备。不使用设备时，设备将进行更新。更新完成后，设备将重新启动。

#### 统一训练状态

如果 Garmin Connect 帐号绑定多个 Garmin 设备，可以选择某一设备作为日常使用或训练的主要数据来源。

在 Garmin Connect 应用程序中选择 **••• > 设置**。

**主要训练设备：**设置训练指标的优先级数据源，如训练状态和负荷重点。

**主要穿戴设备：**设置步数和睡眠等日常健康指标的优先数据源。这应该是你最常戴的那款手表。

**提示：**为了获得更准确的结果，Garmin 建议请时常将设备与 Garmin Connect 账号同步。

### *同步活动及体能状况*

可以使用 Garmin Connect 帐号将其他 Garmin 设备的活动和体能指标同步到设备。这可以让设备更准确地反映你的训练状态和体能。

例如，可以用 Edge 设备记录一次骑行，并在设备上查看活动细节和整体训练负荷。

将手表与 Garmin Connect 帐号同步。

**提示：**可以在 Garmin Connect 应用程序中设置主要训练设备和主要可穿戴设备（*统一训练状态，第 32 页*）。

Instinct 3 上会显示其他 Garmin 设备最近的活动和体能指标。

### *使用 Garmin Express*

使用计算机开启 Garmin Express 应用程序连接设备到 Garmin Connect 帐号。您可以使用 Garmin Express 应用程序上传活动数据到自己的 Garmin Connect 帐号，例如从 Garmin Connect 计算机版下载训练计划到设备、安装更新软件或管理 Connect IQ 应用程序。

1. 使用 USB 数据线将设备连接电脑。
2. 前往 *Garmin.com/express*。
3. 下载并安装 Garmin Express 应用程序。
4. 开启 Garmin Express 应用程序并选择 **新增设备**。
5. 依照屏幕指示进行操作。

#### 使用 Garmin Express 更新软件

在更新设备软件之前，需注册 Garmin Connect 帐号，然后下载 Garmin Express 应用程序。

1. 使用 USB 数据线将设备与电脑连接。

   当新软件可用时，Garmin Express 会将其推送到您的设备。
2. 依照屏幕指示进行操作。
3. 更新过程中请勿断开设备与计算机的连接。

### *使用 Garmin Connect 手动同步数据*

**注意：**可以在控制菜单中添加选项（*自定义控制菜单，第 23 页*）。

1. 长按 **CTRL** 键查看控制菜单。
2. 选择 **同步**。

## Connect IQ 功能

可以使用手表或手机上的 Connect IQ 商店（*apps.garmin.cn/zh-CN*），将 Connect IQ app、数据字段、小工具、表盘等添加到手表中。

**表盘：**自定义手表的画面。

**设备应用程序：**在设备上添加新的功能，如小工具、新的户外活动、体能训练等。

**数据栏位：**下载新的数据字段，显示传感器、活动或历史数据。可以新增 Connect IQ 的数据字段来新建功能或页面。

### *下载 Connect IQ 功能*

从 Connect IQ 下载小工具前，请先将手表与手机配对（*配对手机，第 30 页*）。

1. 从手机上的应用商店，安装并开启 Connect IQ 应用程序。
2. 如有需要，选择你的设备型号。
3. 选择 Connect IQ。
4. 依照屏幕指示进行操作。

### *使用电脑下载 Connect IQ 功能*

1. 使用 USB 数据线将手表与电脑连接。
2. 前往 *apps.Garmin.com/zh-CN/* 并登录。
3. 选择 Connect IQ 并下载。
4. 依照屏幕指示进行操作。

## Garmin Explore

Garmin Explore 网页及应用程序可以帮助您创建路线、航点和收藏列表，规划行程，同步轨迹，上传活动，并使用云端存储空间。它同时提供线上版和离线版的进阶规划，让您与兼容的 Garmin 设备分享和同步数据。您可以透过手机应用程序下载离线地图，并在无网络时进行导航。

可以从手机的应用商店下载 Garmin Explore 应用程序，也可以前往 *explore.garmin.cn*。

### Garmin Golf 应用程序

通过 Garmin Golf 应用程序从兼容的 Garmin 设备上传记分卡，查看详细的统计数据和击球分析。**高尔夫球员**可以使用 Garmin Golf 应用程序在不同的球场进行比赛。超过 43,000 个球场的排行榜，任何人都可以加入。可以设置锦标赛活动并邀请朋友参加比赛。拥有 Garmin Golf 会员，可以在手机上查看果岭数据。

Garmin Golf 应用程序中的数据与 Garmin Connect 帐号同步。可以从手机应用商店（*Garmin.com.cn/products/apps/garmingolfapp/*）下载 Garmin Golf 应用程序。

## 使用智能手机输入文字

开启 Garmin Connect 应用程序，使用智能手机的键盘快速输入文字至设备。

当设备需要输入文字时，键盘将显示在 Garmin Connect 应用程序中。输入文字的同时，即会传送至设备。

设备默认即时输入为开启状态。若要关闭即时输入，在 Garmin Connect 应用程序中选择 **设置** > **快捷输入**。

**备注：**使用智能手机键盘输入文字前，必须开启 Garmin Connect 应用程序并与设备配对。







## Garmin 互传

**注意**

在与他人共享信息时，您有责任谨慎行事。始终确保您了解您与其共享信息的人并与他们相处融洽。

借助 Garmin 互传功能，您可以使用蓝牙技术与其他兼容的 Garmin 设备无线共享您的数据。通过启用 Garmin 互传功能以及确保兼容的 Garmin 设备在彼此的互传范围内，您可以通过直接、安全的设备间连接将保存的位置、路线和训练传输到另一台设备，无需使用手机或 Wi-Fi 连接。

### 与 Garmin 互传共享数据

要使用此功能，必须先在两台兼容设备上启用蓝牙技术，且两台设备之间的距离不超过 3 米。出现提示时，必须同意使用 Garmin 互传功能与其他 Garmin 设备共享您的数据。

与另一台兼容 Garmin 设备连接后，您的 Instinct 手表可发送和接收数据（*使用 Garmin 互传功能接收数据，第 33 页*）。您还可以在不同设备间传输数据。例如，您可以将喜爱的路线从 Edge 设备分享到兼容的 Garmin 手表。

1. 在时间页面，按 **GPS** 键。
2. 选择 **Garmin 互传** > **分享**。
3. 选择一个类别，然后选择一个项目。
4. 选择一个选项：
   - 选择 **设置** > **分享**。
   - 选择 **添加更多** > **分享** 以选择多个共享项目。
5. 等待设备找到兼容设备。
6. 选择一个设备。
7. 确认两台设备上的六位数 PIN 码一致，然后选择 ✓。
8. 等待设备传输数据。
9. 选择**再次共享**与其他使用者共享相同的项目（可选）。
10. 选择 **完成**。

### 使用 Garmin 互传功能接收数据

要使用此功能，必须先在两台兼容设备上启用蓝牙技术，且两台设备之间的距离不超过 3 米。出现提示时，必须同意使用 Garmin 互传功能与其他 Garmin 设备共享您的数据。

1. 在时间页面，按 **GPS** 键。
2. 选择 **Garmin 互传**。
3. 等待设备在范围内找到兼容设备。
4. 选择 ✓。
5. 确认两台设备上的六位数 PIN 码一致，然后选择 ✓。
6. 等待设备传输数据。
7. 选择 **完成**。

# 个人信息

可以在设备或 Garmin Connect 应用程序上更新你的个人信息。

## 设置个人信息

可以更新性别、出生日期、身高、体重、惯用手、心率区间和功率区间。设备将使用这些数据计算更准确的训练数据。

1. 长按 **MENU** 键。
2. 选择 **用户信息**。
3. 选择一个选项。

### 性别设置

当您第一次设置手表时，您必须选择性别。大部分的健身和训练算法均为二分法。Garmin 建议您选择您出生时的性别，以取得最准确的结果。完成初始设定后，您可以自定义 Garmin Connect 账户中的用户信息设置。

**个人信息及隐私：**设置公开信息中的数据。

**用户设置：**设置你的性别。如果选择 未指定，需要用二选一的算法使用首次设置时指定的性别。

## 查看身体年龄

身体年龄让您了解自己的身体状态如何与同性别的人比较。手表使用年龄、身体质量指数（BMI）、静息心率数据和活动历史记录等信息来计算身体年龄。若你有 Index 智能体脂秤，手表将直接使用体脂秤测得的体脂率而不

再用输入的 BMI 值来确定身体年龄。运动和生活方式的改变亦会影响您的身体年龄。

**注意：**要了解最准确的健身年龄，请完成用户个人信息设置(*设置个人信息，第 33 页*)。

1. 长按 **MENU** 键。
2. 选择 **个人信息** > **身体年龄**。

## 关于心率区间

许多运动员会使用心率区间来测量及增强心肺功能，改善体能水平。心率区间是每分钟心跳的一个设定范围，通常根据强度的增加分为 1 到 5 五个区间。一般来说，心率区间是根据最大心率的百分比来计算的。

### 体能训练目标

了解心率区间并应用以下原则可以帮助衡量及改善您的健康状况。

- 心率区间是测量运动强度的好方法。
- 锻炼某些心率区间可以帮助提高心血管能力和强度。

如果知道自己的最大心率，您可以查询表格(*心率区间表，第 34 页*)来确认健身目标下最适合的锻炼心率区间。

如果不清楚自己的最大心率，您可以使用网络上提供的计算方法，部分健身房和健康中心也提供此服务。预设的最大心率为 220 减去自己的年龄。

### 设置心率区间

设备根据一开始输入的个人信息来定义心率区间。不同的运动模式可设置独立的心率区间，例如跑步、骑行、游泳。为了取得活动中比较准确的卡路里数据，请设置自己的最大心率。当然您也可以在设备或 Garmin Connect 上手动个别设置每个心率区间与静止心率。

1. 长按 **MENU** 键。
2. 选择 **用户信息** > **心率和功率区间** > **心率**。
3. 选择 **最大心率** 并输入你的最大心率。

   可以使用自动监测功能自动记录活动期间的最大心率(*自动监测体能指标，第 34 页*)。
4. 选择 **乳酸阈值心率** 输入您的乳酸阈值心率(*乳酸阈值，第 20 页*)。

   可以使用自动监测功能自动记录活动期间的乳酸阈值(*自动监测体能指标，第 34 页*)。
5. 选择 **静止心率** > **自定义** 并输入您的静止心率。

   可以使用设备测量的平均静止心率，也可以自定义静止心率。
6. 选择 **区间** > **基于**。
7. 选择一个选项：
   - 选择 **BPM** 查看或编辑每分钟的心跳值。
   - 选择 **最大心率 %** 查看或编辑最大心率的百分比。
   - 选择 **储备心率 %** 查看或编辑储备心率(最大心率减去静止心率)的百分比。
   - 选择 **乳酸阈值心率 %** 查看或编辑乳酸阈值心率的百分比。
8. 选择一个区间，输入该区间的值。
9. 选择 **运动心率** 以新增个别运动的心率区间(可选)。
10. 重复步骤来新增运动心率区间(可选)。

### 自动设置你的心率区间

默认情况下设备将侦测您的最大心率，并按最大心率的百分比设置心率区间。

- 验证个人信息的正确性(*设置个人信息，第 33 页*)。
- 时常佩戴心率传感器跑步。
- 从 Garmin Connect 下载心率课程进行训练。
- 从 Garmin Connect 查看自己的心率曲线和区间内时间。

### 心率区间表

| 区间 | 最大心率 % | 身体自身感觉 | 益处 |
|---|---|---|---|
| 1 | 50–60% | 轻松、悠闲的配速，呼吸有节奏且轻松 | 初级有氧训练，减轻压力 |
| 2 | 60–70% | 舒适的配速，呼吸稍深，仍可进行对话 | 基础心肺训练，适合恢复的良好节奏 |
| 3 | 70–80% | 中等配速，对话变得稍有困难 | 提升有氧能力，最佳的心肺训练 |
| 4 | 80–90% | 快速且略感不适的配速，呼吸强劲 | 提升有氧能力，最佳的心肺训练 |
| 5 | 90–100% | 冲刺配速，难以长时间维持，呼吸急促 | 无氧与肌肉耐力训练，增强力量 |

## 设置功率区间

功率区间使用性别、体重等默认值，也可能与个人能力不匹配。如果你知道自己的功率阈值(FTP)，你可以自行输入并让设备自动计算你的功率区间。可以在设备上或使用 Garmin Connect 帐号手动调整区间值。

1. 长按 **MENU** 键。
2. 选择 **个人信息** > **心率和功率区间** > **功率**。
3. 选择一项活动。
4. 选择 **基于**。
5. 选择一个选项：
   - 选择 **瓦特** 查看并编辑区间内瓦特值。
   - 选择 **%FTP** 或 **%TP** 查看并编辑功能阈值功率百分比。
6. 选择 **FTP** 或 **阈值功率**，然后输入值。

   可以使用自动监测功能在活动期间自动记录阈值功率(*自动监测体能指标，第 34 页*)。
7. 选择一个区间，输入该区间的值。
8. 如有需要，选择 **最小功率**，然后输入最小功率值。

## 自动监测体能指标

默认情况下，自动监测功能处于开启状态。手表可以在活动期间自动监测你的最大心率和乳酸阈值。当与兼容的功率计配对时，手表可以自动监测活动期间的功能阈值功率(FTP)。

1 长按 **MENU** 键。
2 选择 **用户信息** > **心率和功率区间** > **自动侦测**。
3 选择一个选项。

# 安全与追踪功能

**⚠ 重要**

安全与追踪功能为辅助功能，不能作为主要的紧急救援手段。Garmin Connect 应用程序亦不会代表您联系紧急救援机构。

***注意***

要使用安全和追踪功能，手表需要通过蓝牙连接 Garmin Connect 应用程序。您的配对的手机必须接入网络并确保移动网络正常。您可以在您的 Garmin Connect 帐户中输入紧急联系人。

关于安全与追踪更多信息，请访问 *Garmin.com/idtermsofuse*。

**紧急求助：** 您可发送信息（包含您的姓名、LiveTrack 链接与 GPS 位置）至紧急联系人。

**事故侦测：** 设备在某些户外活动中侦测到事件时，将向你的紧急联系人发送消息、LiveTrack 链接和 GPS 位置（如果可用）。

**LiveTrack：** 让好友或家人收到您训练活动的即时消息。您可以使用电子邮件或社交媒体邀请他们来浏览 Garmin Connect 页面上的实时数据。

**即时活动分享：** 可在活动期间传送信息给朋友及家人，提供即时状况更新。

**注意：** 此功能仅在设备连接安卓手机时可用。

## 添加紧急联系人

事件侦测与援助通知功能将使用紧急联系人电话。

1 在 Garmin Connect 应用程序中选择 •••。
2 选择 **安全与追踪** > **安全功能** > **紧急联系人** > **添加紧急联系人**。
3 依照屏幕指示进行操作。

当您设置紧急联系人后，他们将收到通知，并可以接收或拒绝您的请求。如果联系人拒绝，则需要重新设置其他紧急联系人。

## 添加联系人

可以添加 50 个联系人至 Garmin Connect 应用程序中。联系人的电子邮件地址可被使用于 LiveTrack 功能，其中三个可作为紧急联系人（*添加紧急联系人，第 35 页*）。

1 在 Garmin Connect 应用程序中选择 •••。
2 选择 **联系人**。
3 依照屏幕指示进行操作。

添加联系人后，需同步数据将更改应用到设备（*使用 Garmin Connect 应用程序，第 32 页*）。

## 开启或关闭事故侦测

**⚠ 重要**

事故侦测是一种辅助功能，仅适用于某些户外活动。不可将事件侦测作为获得紧急求助的主要手段。Garmin Connect 应用程序不会代表你联系紧急救援中心。

***注意***

在开启设备的事故侦测前，需在 Garmin Connect app 中设置紧急联系人（*添加紧急联系人，第 35 页*）。配对的智能手机必须具备通讯功能且处于网络覆盖区域可正常发送短信。紧急联系人能够正常接收电子邮件或短信（费用可能按短信收费标准）。

1 长按 **MENU** 键。
2 选择 **安全** > **事故侦测**。
3 选择一项 GPS 活动。

**注意：** 事故侦测仅适用于某些户外活动。

您的手表与手机连接，并侦测到事故时，Garmin 应用程序可以自动发送短信和电子邮件，将您的姓名和 GPS 位置（如果可用）发送给您的紧急联系人。设备上会显示一条消息，已配对的智能手机显示您的联系人将在 15 秒后收到通知。若无需要帮助，您可取消紧急消息。

## 紧急求助

**⚠ 重要**

紧急求助为辅助功能，不应作为获得紧急救援的主要方式。Garmin Connect 应用程序不会代表您联系紧急救援机构。

***注意***

在手表上启用紧急求助前，必须在 Garmin Connect 应用程序中设置紧急联系人（*添加紧急联系人，第 35 页*）。紧急联系人能够接收电子邮件或短信（可能按标准短信费率支付费用）。

1 长按 **CTRL** 键。
2 当你感觉到三次振动后，释放按键以激活求助功能。
出现倒数计时器页面。

**提示：** 若要取消发送信息，请于倒计时结束前选择 **取消**。

# 健身与健康

长按 **MENU** 键，然后选择 **健身与健康**。

**心率：** 设置腕式心率传感器（*腕式心率传感器设置，第 25 页*）。

**脉搏血氧模式：** 选择脉搏血氧模式（*设置脉搏血氧模式，第 26 页*）。

**每日摘要：** 启用在睡眠开始前几个小时显示的身体电量每日小结。通过每日摘要可深入了解您的日常压力和活动历史如何影响您的身体电量（*身体电量，第 19 页*）。

**压力提醒：** 当压力耗尽您的身体电量时通知您。

**休息提示：** 在您休息一段时间后通知您，并显示休息对

身体电量的影响。

**久坐提醒：**启用或关闭久坐提醒功能(*使用久坐提醒，第 36 页*)。

**目标达成通知：**开启或关闭目标提醒，包含每日步数目标、爬楼梯目标和高强度活动时间目标。

**Move IQ：**开启和关闭 Move IQ。当动作与熟悉的运动模式相匹配时，Move IQ 功能会自动检测并将其显示在你的时间线中。Move IQ 显示活动类型和持续时间，但不会出现在活动列表中。要获得更多细节和准确性，可以在设备上记录定时活动。

## 自动目标

设备会根据之前的活动水平自动创建每日步数目标。白天走路时，设备会显示每日目标的完成进度。

假如不想使用自动目标功能，你可以在 Garmin Connect 上手动设置个人目标步数。

## 使用久坐提醒

久坐不动易影响身体的代谢机能，此功能提醒您起来动一动！若久坐超过一小时，屏幕会红条显示 " 该动一动喽！"。15 分钟未活动，也会出现提示。若提示音已设置开启也会发出哔哔声或振动提示(*系统设置，第 39 页*)。

只要起身走上几分钟，久坐状态就能清除。

## 强度活动时间

为了身体健康，世界卫生组织建议每周至少进行 150 分钟的中强度运动，例如快走，或是每周 75 分钟的高强度运动，如跑步。

手表可以监控你的活动强度，并追踪你参与中等强度到高强度活动的时间(量化高强度活动需要心率数据)。手表会将中等活动分钟数与高强度活动分钟数相加。你的总强度分钟数将增加一倍。

### 增加高强度活动时间

您的手表会比较您的心率数据与您的平均静止心率来计算强度活动时间。如果关闭心率功能，手表会分析您的每分钟步数来计算中强度强度活动时间。

- 开始一项计时活动，这样可以准确计算高强度活动时间。
- 全天佩戴手表，以获得准确的静息心率。

## 睡眠监测

睡觉时，设备会在日常睡眠期间自动侦测睡眠情况与活动，您可在 Garmin Connect 或手表设置中设定日常睡眠时间(*自定义睡眠模式，第 39 页*)。睡眠统计包括睡眠总时长、睡眠阶段、睡眠活动和睡眠分数。睡眠教练会根据您的睡眠情况、活动历史、HRV 状态以及小睡情况提供睡眠需求建议(*概览，第 17 页*)。小睡也将纳入您的睡眠统计中，并影响身体恢复。可在您的 Garmin Connect 账号上查看详细睡眠统计数据。

**注意：**可以使用勿扰模式关闭智能通知和提示，闹钟除外(*控制菜单，第 22 页*)。

### 自动睡眠监测

1. 佩戴手表睡觉。
2. 将睡眠追踪数据上传到 Garmin Connect 网站(*使用 Garmin Connect 应用程序，第 32 页*)。

您可以在 Garmin Connect 查看睡眠情况。

您可以在 Instinct 3 手表上查看睡眠信息，包括小睡(*概览，第 17 页*)。

# 导航

## 查看并编辑已保存的位置

**提示：**可以通过控制菜单保存位置(*控制菜单，第 22 页*)。

1. 在时间页面，按 **GPS** 键。
2. 选择 **导航** > **已保存航点。**
3. 选择已保存航点。
4. 选择一个选项查看或编辑位置的详细信息。

### 保存双网格坐标

可以使用双网格坐标保存当前位置，以便之后导航至同一位置。

1. 选择一个选项：
   - 长按 **GPS** 键。
     **注意：**双坐标网格 (Dual Grid) 快捷键仅在 Instinct 3 AMOLED 战术版上为默认设置。
   - 要自定义双坐标网格功能快捷键(*自定义快捷键，第 39 页*)，长按自定义的单个按键或组合按键。
2. 等待 GPS 成功定位。
3. 按 **GPS** 键保存位置。
4. 如有需要，按下 **DOWN** 键可编辑位置详细信息。

## 设置参考点

可以设置参考点，提供某个位置或方位的方向和距离。

1. 选择一个选项：
   - 长按 **CTRL** 键。
     **提示：**可以在记录活动时设置参考点。
   - 在时间页面，按 **GPS** 键。
2. 选择 **参考点。**
3. 等待 GPS 成功定位。
4. 按 **GPS** 键，选择 **新增标记。**
5. 选择要用作导航参考点的位置或方位。

   会显示距离目的地的方位以及距离。
6. 将手表正上方朝向航向。

   当您偏离航向时，电子罗盘将显示航向的方向和偏离角度。
7. 如有需要，按 **GPS** 键，选择 **切换航迹点** 设置不同的参考点。

## 目的地导航

使用手表导航至特定的目的地，或进行沿迹导航。

1. 在时间页面，按 **GPS** 键。
2. 选择一个选项：
   - 选择 **导航。**

- 选择一项活动，长按 **MENU** 键，然后选择 **导航**。

3 选择类别。
4 依照屏幕指示选择目的地。
5 选择 **导航**。
6 按 **GPS** 键开始导航。

### 活动中导航至起点

可以导航回路线起点或循迹返航，但此功能仅适用于 GPS 有开启的活动。

1 活动中按 **GPS** 键。
2 选择 **回到起点**，然后选择一个选项：
   - 要沿走过的路线返回活动的起点，选择 **航迹返航**。
   - 要以直线导航至活动起点，选择 **直线返航**。
     您目前的位置、航迹 与目的地 均显示在地图上。

### 使用目测导航

可以将手表指向远处的物体（例如水塔），锁定方向后导航到该目的地。

1 在时间页面，按 **GPS** 键。
2 选择一个选项：
   - 选择 **导航** > **目测导航**。
   - 选择一项活动，长按 **MENU** 键，然后选择 **导航** > **目测导航**。
3 将设备指向一个物体，然后按 **GPS** 键。
   出现导航信息。
4 按 **GPS** 键开始导航。

### 标记并开始导航到人员落水位置

您可以保存人员落水（MOB）位置，并自动开始导航回到该位置。

**提示：** 可以自定义长按某功能键来快速开启 MOB 功能（*自定义快捷键，第 39 页*）。

1 在时间页面，按 **GPS** 键。
2 选择一个选项：
   - 选择 **导航** > **上次 MOB**。
   - 选择一项活动，长按 **MENU** 键，然后选择 **导航** > **上次 MOB**。
     出现导航信息。

## 停止导航

1 活动进行时，长按 **MENU** 键。
2 选择 **停止导航**。

## 路线

**⚠ 警告**

此功能允许使用者下载其他使用者创建的路线。Garmin 对第三方创建的路线的安全性、准确性、可靠性、完整性或即时性不做任何声明。您需自行承担使用或依赖第三方创建的路线的任何风险。

可以将路线从 Garmin Connect 帐户发送到您的设备。将其保存到设备后，可在设备上导航。

你可以因为保存的路线是一个很好的路线而遵循它。例如，您可以保存和遵循一条自行车路线上下班。

您还可以按照保存的路线进行操作，尝试匹配或超越以前设置的目标。例如，如果原始路线在 30 分钟内完成，则可以与虚拟伙伴竞争试图在 30 分钟内完成。

### 创建路线并导航

1 在时间页面，按 **GPS** 键。
2 选择一项活动。
3 长按 **MENU** 键。
4 选择 **导航** > **路线** > **新增**。
5 输入路线名称，并选择 ✔。
6 选择 **新增位置**。
7 选择一个选项。
8 如有需要，请重复步骤 6 到 7。
9 选择 **完成** > **开始路线**。
   出现导航信息。
10 按 **GPS** 键开始导航。

### 在 Garmin Connect 上创建路线

在 Garmin Connect 应用程序上创建路线之前，需拥有 Garmin Connect 帐号（*Garmin Connect，第 31 页*）。

1 在 Garmin Connect 应用程序中选择 •••。
2 选择 **训练和计划** > **路线** > **创建路线**。
3 选择一种路线类型。
4 依照屏幕指示进行操作。
5 选择 **完成**。
   **注意：** 可以将路线发送到设备（*将路线发送到设备，第 37 页*）。

### *将路线发送到设备*

可以将 Garmin Connect 应用程序创建的路线发送到设备（*在 Garmin Connect 上创建路线，第 37 页*）。

1 在 Garmin Connect 应用程序中选择 •••。
2 选择 **训练和计划** > **路线**。
3 选择路线。
4 选择 。
5 选择兼容的设备。
6 依照屏幕指示进行操作。

### 查看或编辑路线详情

可以在导航前查看或编辑路线详情。

1 在时间页面，按 **GPS** 键。
2 选择一项活动。
3 长按 **MENU** 键。
4 选择 **导航** > **路线**。
5 按 **GPS** 键选择路线。
6 选择一个选项：
   - 要开启路线导航，选择 **开始路线**。
   - 要自定义配速，选择 **PacePro 配速策略**。
   - 要在地图上查看、平移或缩放路线，选择 **地图**。
   - 要创建反向路线并导航，选择 **开始返航**。
   - 要查看路线中的高度变化，选择 **高度曲线**。

- 要编辑路线名称，选择 **名称**。
- 要编辑路线，选择 **编辑**。
- 要删除路线，选择 **删除**。

## 投影航点

由现在的位置投影距离和方向，推算出目标点的坐标。

**注意：**可能需要新增投影航点应用程序至活动及应用列表。

1. 在时间页面，按 **GPS** 键。
2. 选择 **投影航点**。
3. 按 **UP** 键或 **DOWN** 键以设置航向。
4. 按 **GPS** 键。
5. 按 **DOWN** 键选择距离单位。
6. 按 **UP** 键输入距离。
7. 按 **GPS** 键保存。

投影航点将以预设名称保存。

## 导航设置

当导航至某地时，您可以自定义地图功能或显示。

### 自定义导航数据页面

1. 在时间页面，按 **GPS** 键。
2. 选择 **导航** > **数据页面**。
3. 选择一个选项：
   - 选择 **地图** > **状态** 开启或关闭地图。
   - 选择 **地图** > **栏位数据** 开启或关闭地图上显示路线信息的栏位数据。
   - 选择 **前方标记** 以开启或关闭即将出现的航点的信息。
   - 选择 **海拔曲线** 以开启或关闭海拔曲线。
   - 选择一个页面以新增、移除或自定义导航时的屏幕显示。

### 航向设置

可以设置导航时出现的指针的行为。

长按 **MENU** 键，然后选择 **导航** > **类型**。

**目的地方位**：指向目的地的方向。

**航向**：显示你与通往目的地的路线的关系。

### 设置导航警示

可以设置提示以帮助您导航至目的地。

1. 长按 **MENU** 键。
2. 选择 **导航** > **提示**。
3. 选择一个选项：
   - 要设置距最终目的地指定距离的提醒，选择 **距离目标**。
   - 要设置到达最终目的地预计剩余时间的提醒，选择 **最终到达时刻**。
   - 要设置偏离路线时的提醒，选择 **偏离路线**。
   - 要开启转弯导航提示，选择 **转弯提示**。
4. 如有需要，选择 **状态** 开启提示。
5. 如果需要，输入距离或时间，再按 ✔。

# 电源管理设置

**注意**

此功能显示的续航预估时间为设备计算各项功能对续航影响的预估平均值，实际的续航表现会因使用情境而有所不同。

长按 **MENU** 键，选择 **电源管理**。

**省电模式：**自定义系统设置以增加手表模式下的电池使用时间（*自定义省电模式功能，第 38 页*）。

**电源模式：**可自定义系统设置、活动设置和 GPS 设置活动中的电池使用时间（*自定义电源模式，第 38 页*）。

**电量百分比：**以百分比 % 显示剩余电量。

**续航预估：**以可使用时间预估值显示剩余电量。

## 自定义省电模式功能

省电模式功能让您可快速调整系统设置以延长手表不同模式下的电池使用时间。

可以从控制菜单（*控制菜单，第 22 页*）开启省电模式。

1. 长按 **MENU** 键。
2. 选择 **电源管理** > **省电模式**。
3. 选择 **状态** 开启省电模式功能。
4. 选择 **编辑**，然后选择一个项目：
   - 欲开启每分钟更新一次的低耗电表盘，请选择 **表盘**。
   - 欲与手机中断配对，请选择 **手机**。
   - 选择 **腕式心率** 关闭腕式心率侦测。
   - 选择 **脉搏血氧** 关闭脉搏血氧侦测。
   - 选择 **背光** 降低屏幕背光亮度。

   画面会显示依变更设置所重新预估的电池使用时间数值。
5. 选择 **低电量提示** 可在电池电量低时收到提醒。

## 变更电源模式

您可以设置电源模式来延长活动时的电池使用时间。

1. 活动进行时，长按 **MENU** 键。
2. 选择 **电源模式**。
3. 选择一个选项。

   设备显示所选电源模式下可用的电池续航时间。

## 自定义电源模式

设备已预装多种电源模式，让您快速调整系统设置、活动设置及 GPS 设置，以在活动中延长续航时间。可以自定义现有电源模式，也可以创建新的个性化电源模式。

1. 长按 **MENU** 键。
2. 选择 **电源管理** > **电源模式**。
3. 选择一个选项：
   - 选择一种要自定义的电量模式。
   - 欲建立新的自定义电量模式，选择 **新增**。
4. 如有需要，输入一个自定义名称。
5. 选择一个选项自定义您的电量模式设置。

   例如，可以更改 GPS 设置或断开已配对的手机。

画面会显示依变更设置所重新预估的电池使用时间数值。

6 如有需要，选择 **完成** 保存并使用自定义电量模式。

## 恢复电源模式

可以将预加载的电源模式重置为出厂默认设置。

1 长按 **MENU** 键。
2 选择 **电源管理** > **电源模式**。
3 选择预加载电源模式。
4 选择 **恢复默认设置** > ✔。

# 系统设置

长按 **MENU** 键，然后选择 **系统**。

**语言：** 设置设备显示的语言。

**时间：** 调整时间设置（*时间设置，第 39 页*）。

**背光：** 调整屏幕设置（*更改显示设置，第 39 页*）。

**卫星：** 设置用于活动的默认卫星系统。如有需要，可以自定义每项活动的卫星设置（*卫星设置，第 15 页*）。

**声音和振动：** 设置设备的声音，如按键声音、提示和振动。

**睡眠模式：** 设置睡眠时间和睡眠模式（*自定义睡眠模式，第 39 页*）。

**夜视模式：** 将屏幕亮度调整为夜视模式。

**勿扰模式：** 启用勿扰模式。可以设置页背光、通知、提示和抬手显示。

**快捷键：** 指定可使用的按键快捷键（*自定义快捷键，第 39 页*）。

**自动锁定：** 自动锁定按键以防止意外按键操作。使用活动期间选项，可在计时活动期间锁定按键。使用日常使用选项，可在未启动计时器锁定按键。

**格式：** 设置常规格式的选项，例如活动期间显示的度量单位、配速和速度、每周的开始日，以及地理位置格式等（*设置度量单位，第 40 页*）。

**体能状况指数：** 活动期间启用体能状况功能（*体能指标，第 19 页*）。

**数据记录：** 设置记录活动数据的方式。智能记录 选项（默认）活动记录时间更长。每秒记录 选项提供更详细的活动记录，但可能无法持续记录更长时间的整个活动。

**USB 模式：** 将设备设置为连接计算机时使用 MTP（媒体传输协议）或 Garmin 模式。

**重置：** 将设备恢复为原厂设置或删除个人数据（*恢复出厂设置，第 42 页*）。

**软件更新：** 安装下载的软件更新、启用自动更新或手动检查更新（*设备更新，第 41 页*）。

**关于：** 显示设备、软件、许可证和法规信息。

## 时间设置

长按 **MENU** 键，选择 **系统** > **时间**。

**时间格式：** 将设备设置为 12 小时、24 小时或军用格式显示时间。

**日期格式：** 设置日期的日、月和年的显示顺序。

**设置时间：** 设置设备的时区。自动选项根据 GPS 位置自动设置时区。

**时间：** 如果设置时间选项为手动，则可以手动调整时间。

**提示：** 设置整点、日出或日落数分钟或数小时前提醒（*更改显示设置，第 39 页*）。

**同步时间：** 在变更时区时手动将时间与 GPS 进行同步，并更新夏令时间（*同步时间，第 23 页*）。

## 更改显示设置

1 长按 **MENU** 键。
2 选择 **系统** > **背光**。
3 选择**大字体**增加屏幕上文本的大小。
4 选择一个选项：
   - 选择 **夜视**。
   - 选择 **活动期间**。
   - 选择 **日常使用**。
   - 选择 **睡眠期间**。
5 选择一个选项：

   **注意：** 并非所有选项均适用于所有模式。
   - 选择 **始终开启屏幕** 以保证表盘数据一直显示并降低背光亮度。此选项会影响续航和显示器寿命（*为手表充电，第 40 页*）。
   - 选择 **亮度** 设置屏幕的亮度级别。
   - 选择 **红光模式** 将页面调整为红色、绿色、或橙色色调，以便您在低光源环境中使用手表并保护您的夜视能力。
   - 选择 **提示** 提示出现时点亮屏幕。
   - 选择 **抬手**，抬起手腕设备朝向身体时将点亮屏幕。
   - 选择 **背光超时** 设置亮屏后多久屏幕自动关闭。

## 自定义睡眠模式

1 长按 **MENU** 键。
2 选择 **系统** > **睡眠模式**。
3 选择一个选项：
   - 选择 **计划**，选择日期，然后输入睡眠时间。
   - 选择 **表盘** 使用睡眠表盘。
   - 选择 **背光** 设置屏幕设定。
   - 选择 **小睡闹钟** 可将小睡闹钟设定为以铃声、振动或铃声加振动的方式播放。
   - 选择 **勿扰模式** 开启或禁用勿扰模式。
   - 选择 **省电模式** 开启或禁用电池省电模式（*自定义省电模式功能，第 38 页*）。

## 自定义快捷键

可以长按单个按键和组合键来自定义功能键。

1 长按 **MENU** 键。
2 选择 **系统** > **快捷键**。
3 选择要自定义的按键或组合键。
4 选择功能。

## 设置度量单位

自定义距离、配速、速度、海拔、重量、高度和温度的测量单位。

1. 长按 **MENU** 键。
2. 选择 **系统** > **格式** > **单位**。
3. 选择测量类型。
4. 选择测量单位。

## 查看设备信息

您可以查看设备 ID、软件版本、CMIIT ID、通讯协议与版权声明等设备信息。

1. 长按 **MENU** 键。
2. 选择 **系统** > **关于**。

### 查看电子卷标通讯协议与版权声明

设备提供电子标签。电子标签可显示法规信息，如 FCC 或地区合规标章提供的识别号码，以及适用产品与版权声明。

1. 长按 **MENU** 键。
2. 进入系统选项，选择 **关于**。

# 设备信息

## 关于 AMOLED 显示屏

默认情况下，设备会对显示速度和效果进行优化设置（*延长电池续航，第 42 页*）。

残影或 " 烧屏 " 是 AMOLED 设备的正常现象。为了延长屏幕寿命，您应避免长时间在高亮度水平上显示静态图像。为了最大限度地减少烧屏，Instinct 3 可在选定的屏幕超时后关闭（*更改显示设置，第 39 页*）。您可转动手腕，触屏或按下按键唤醒电脑表。

## 为手表充电

**⚠ 警告**

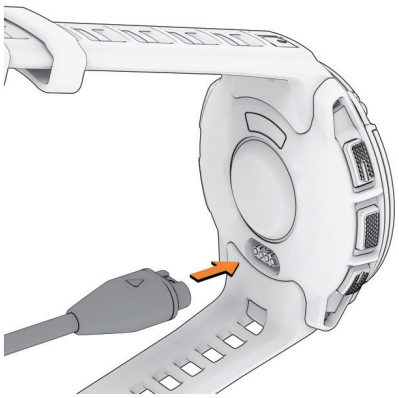
设备内含锂离子电池。请参阅快速入门手册中的《安全及产品信息须知》了解产品风险及其他重要信息。

***注意***

为防止腐蚀，请在充电或连接计算机之前，清洁并保持传输触点与周围区域干燥。请参阅清洁说明（*设备保养，第 41 页*）。

您的手表配有专用充电线。如需选购配件和更换零件，可访问 *Garmin.com.cn/buy*，或联系 Garmin 经销商。

1. 将数据线（▲ 端）插入手表的充电端口。



2. 将数据线的另一端插入 USB-C 计算机端口或 AC 适配器（最低输出功率为 15W）。

   手表显示剩余电量。
3. 电池电量达到 100% 后断开手表连接。

## 产品规格

| | |
|---|---|
| 电池类型 | 内置可充电式锂离子电池 |
| 防水等级 | 10 ATM[1] |
| 操作及存储温度范围 | -20° ~ 60°C（-4° ~ 140°F） |
| USB 充电温度范围 | 0° ~ 45°C（32° ~ 113°F） |
| 无线传输 | ANT+、蓝牙、NFC |

[1] 设备可承受等同于 100 米水深处的压力。更多信息，请访问 *Garmin.cn/zh-CN/legal/waterrating-definitions/*。

### 电池续航

***注意***

电池续航时间为 Garmin 实验室在标准条件下的估计值，实际使用时间取决于设备上启用的功能及使用环境，例如是否开启活动追踪、光学心率、智能通知、GPS 信号强弱、是否已连接内置传感器或 ANT+ 传感器等（*延长电池续航，第 42 页*）。

| 模式 | Instinct 3 AMOLED 45mm 电池续航 | Instinct 3 AMOLED 50mm 电池续航 |
|---|---|---|
| 智能模式 | 抬手显示最长可达 18 天<br>屏幕常亮最长可达 7 天 | 抬手显示最长可达 24 天<br>屏幕常亮最长可达 9 天 |
| 时间模式 | 最长可达 24 天 | 最长可达 30 天 |
| 仅 GPS 模式 | 最长可达 32 小时 | 最长可达 40 小时 |
| 多星定位 | 最长可达 25 小时 | 最长可达 32 小时 |
| 多频多星定位 | 最长可达 23 小时[2] | 最长可达 30 小时[2] |
| GPS 最长续航 | 最长可达 68 小时 | 最长可达 86 小时 |
| 探险模式 | 最长可达 16 天 | 最长可达 20 天 |

[2] 假设卫星定位采用默认的 SatIQ 技术

## 设备保养

| 注意 |
| --- |
| 避免使用尖锐的物品清洁设备。 |
| 避免使用有机溶剂、化学清洁用品或驱虫剂，以保护设备组件和表面工艺。 |
| 在接触过氯、盐水、防晒油、化妆品、酒精或其它化学用品后，请使用大量清水彻底清洁，因为长时间接触这些物质有造成设备损坏的可能。 |
| 避免水下操作按键。 |
| 尽量避免激烈的撞击或粗暴的使用方式，因为这样可能会缩短设备的使用寿命。 |
| 请勿将设备长期存放在极端温度的环境中，这样可能会导致设备永久性损坏。 |

### 设备清洁

| ⚠ 重要 |
| --- |
| 某些用户长时间使用设备后可能会感到皮肤刺激，尤其是过敏体质的用户。如果发现任何皮肤刺激，请立即取下设备。为防止皮肤刺激，请确保设备清洁干燥，戴在手腕上不要过紧。 |

| 注意 |
| --- |
| 设备充电时，即使少量的汗液或湿气也可能导致充电端子受腐蚀。腐蚀会妨碍数据的传送，对充电也会有影响。 |

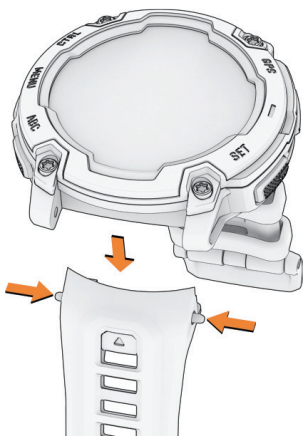
**提示：**更多信息请前往 *Garmin.com/fitandcare*。

1. 以清水冲洗，或用浸湿的无绒布。
2. 让手表完全干燥。

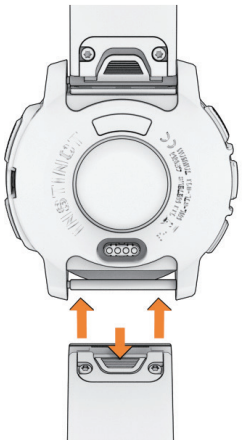
## 更换表带

您可以将表带替换为新的 Instinct 3 表带或兼容的 QuickFit 表带。有关兼容表带和尺寸的信息，可访问 *buy.garmin.com* 上的 Instinct 3 手表产品页面。

1. 按下表销即可将表带从手表上取下。




2. 选择一个选项：
   - 要安装新表带，请将新表带与手表上的孔对齐，推入表针，然后将表带按压到位。
     **注意：**确保表带稳固，卡扣应在手表上卡牢。
   - 要安装兼容的 QuickFit 表带，请在手表上安装兼容的表针，然后将新表带按压到位。



**注意：**确保表带稳固，卡扣应在手表上卡牢。

3. 重复步骤更换另一侧的表带。

# 疑难解答

## 设备更新

您的设备在连接蓝牙时会自动检查更新。您也可以在系统配置中手动检查更新（*系统设置，第 39 页*）。在电脑上，安装 Garmin Express（*Garmiin.com/express/*）。在手机上，安装 Garmin Connect。

我们将为设备提供以下服务：

- 软件更新
- 球道图更新
- 数据上传至 Garmin Connect
- 产品注册

## 获取更多信息

可以在 Garmin 网站上找到有关该产品的更多信息。

- 前往 *support.Garmin.com/* 获取更多手册内容及软件更新信息。
- 访问 Garmin 官网或联系附近 Garmin 经销商，了解有关可选配件和更换组件信息。
- 前往 *Garmin.com/ataccuracy* 了解更多活动追踪准确度信息。

  手表非医疗器械。

## 设备显示语言错误

如果选择了错误的设备语言，请进入设备更改。

1. 长按 **MENU** 键。
2. 向下翻页至列表最后一项，按 **GPS** 键。
3. 按 **GPS** 键。
4. 选择语言。
5. 按 **GPS** 键。

## 我的手机与手表兼容吗？

手表与使用蓝牙的手机兼容。

请前往 *Garmin.com/ble* 取得更多信息。

## 手机无法连接到设备

若手机无法与设备连接，可以试试以下方法。

- 将手机与设备关机后再重新开机。
- 在智能手机上开启蓝牙。
- 将 Garmin Connect 应用程序更新至最新版本。
- 从 Garmin Connect 应用程序及手机的蓝牙设置中移除设备后，再重新进行配对。
- 若你购买了新的智能手机，请从你打算停止使用的智能手机上的 Garmin connect 应用中移除你的手表。
- 智能手机与设备保持在 10 米以内的距离。
- 在智能手机上打开 Garmin Connect 应用程序，选择 **•••** > **Garmin 设备** > **添加设备** 进入配对模式。
- 在时间页面，长按 **MENU** 键，并选择 **手机** > **配对手机**。

## 手表没有显示正确的时间

当手表与智能手机同步或获取 GPS 信号时，会更新时间和日期。当您改变时区时，应该同步您的手表来接收正确的时间，并更新为夏令时时间。

1. 确认时间设置为自动(*时间设置，第 39 页*)。
2. 确认您的电脑或手机显示为正确的当地时间。
3. 选择一个选项：
   - 将手表与电脑同步(*使用 Garmin Express，第 32 页*)
   - 将手表与手机同步(*使用 Garmin Connect 应用程序，第 32 页*)
   - 通过 GPS 同步手表(*同步时间，第 23 页*)

   时间与日期将自动更新。

## 是否使用蓝牙传感器连接设备?

设备兼容部分蓝牙传感器。首次连接 Garmin 设备与传感器时，您必须先将设备与传感器配对。配对成功后，如果传感器已启动且在感应范围内，设备会在您开始活动后自动连接传感器。

1. 长按 **MENU** 键。
2. 选择 **传感器及配件** > **新增**。
3. 选择一个选项：
   - 选择 **搜索全部**。
   - 选择传感器类型。

   您可以自定义数据栏位(*自定义数据页面，第 12 页*)。

## 重启手表

1. 长按 **CTRL** 键直至设备关机。
2. 长按 **CTRL** 键开机。

## 恢复出厂设置

在你重置手表之前，你应该与 Garmin Connect 应用同步你的设备，上传你的活动数据。

此操作可以重置所有设定回到出厂设置。

1. 在时间页面，长按 **MENU** 键。
2. 选择 **系统** > **重置**。
3. 选择一个选项：
   - 要将手表重置为出厂默认值，并保存所有输入的信息和活动历史记录，选择 **恢复出厂设置**。
   - 要删除设备内所有的历史记录，选择 **删除所有活动**。
   - 要重设所有总距离与总时间，选择 **重置统计数据**。
   - 要将设备恢复出厂设置，并删除所有使用者输入的资料和历史记录，选择 **删除数据并重置**。

     **注意：** 若您已在手表上开启了支付功能，恢复出厂设置将会删除支付相关信息。

## 延长电池续航

下列动作可以延长电池续航：

- 活动中变更电量模式(*变更电源模式，第 38 页*)。
- 从控制菜单开启省电模式(*控制菜单，第 22 页*)。
- 降低背光待机时间(*更改显示设置，第 39 页*)。
- 关闭 **始终显示** 选项，选择 较短的背光超时(*更改显示设置，第 39 页*)。
- 降低背光亮度(*更改显示设置，第 39 页*)。
- 活动时使用 UltraTrack GPS 省电模式(*卫星设置，第 15 页*)。
- 当不需要无线连接功能时关闭蓝牙(*控制菜单，第 22 页*)。
- 若要暂停活动一段时间，使用 **稍后继续** 选项(*停止活动，第 2 页*)。
- 减少使用每秒更新的 Connect IQ 表盘。

  例如，使用没有秒针的表盘(*自定义表盘，第 1 页*)。
- 限制设备显示的智能手机通知(*管理通知，第 31 页*)。
- 停止推送心率到其他兼容设备(*推送心率数据，第 25 页*)。
- 关闭腕式心率监测(*腕式心率传感器设置，第 25 页*)。

  **注意：** 腕式心率监测值用于计算高强度活动时间和消耗的卡路里。
- 开启手动脉搏血氧侦测功能(*设置脉搏血氧模式，第 26 页*)。

## 获取卫星讯号

设备需要在户外空旷处获取卫星信号，时间与日期则会依据您所在的 GPS 位置自动设置。

**提示：** 更多 GPS 信息，请前往 *Garmin.com/aboutgps*。

1. 走到户外空旷处。

   设备的正面应朝向天空。
2. 等待设备接收卫星信号。

   可能需要 30 ～ 60 秒完成定位。

### 改善卫星讯号接收

- 定期同步设备数据到 Garmin 帐号：
  - 使用 USB 线连接手表并与 Garmin Express 应用程序同步。

- 使用支持蓝牙的手机，将手表与 Garmin Connect 应用同步。

  连接到 Garmin 账户时，手表会下载数天的卫星数据，从而快速定位卫星信号。
- 将手表带到户外，选择一个远离高楼和树木的开阔区域。
- 保持静止几分钟等候卫星定位。

## 活动温度数值不准确

体温会影响内置温度传感器的测量。若想取得准确的环境温度读数，请将设备从手腕取下，并等待 20 到 30 分钟。

你还可以使用可选的外部温度传感器，在佩戴手表时查看准确的环境温度读数。

## 活动追踪

请前往 *Garmin.com/atdisclaimer* 了解更多活动追踪准确度信息。

### 每日步数没有显示

每日步数会在每天零时重设。

如果步数显示为虚线，请等待设备获取卫星信号并自动设置时间。

### 步数值似乎不准确

如果你的步数不准确，请尝试以下操作：

- 将设备佩戴在非惯用手的手腕上。
- 推婴儿车或割草机时，请将手表放在口袋中。
- 只进行手或手臂的活动时，将手表放在口袋中。

  **注意：**设备可能会误判部分重复的动作为步数，例如洗碗，折衣服或拍手。

### 设备上的步数和我的 Garmin Connect 不同

同步设备时，Garmin Connect 帐号上的步数统计将更新。

1. 选择一个选项：
   - 通过 Garmin Express 应用程序同步步数（*使用 Garmin Express，第 32 页*）。
   - 通过 Garmin Connect 应用程序同步步数（*使用 Garmin Connect 应用程序，第 32 页*）。
2. 等待数据同步。

   同步可能需要几分钟的时间。

   **注意：**刷新 Garmin Connect 应用程序或 Garmin Express 应用程序时不会同步数据或更新步数。

### 已爬楼层数似乎不准确

设备使用内部气压计来测量爬楼时的高度变化。爬一楼层约等于 3 米。

- 爬楼梯时避免扶着扶手或跳过台阶。
- 在有风的环境中，可以用袖子或外套遮住手表，因为强风可能导致读数不稳定。

# 附录

## 数据栏位

**注意：**并非所有数据栏位适用于所有活动类型。有些数据栏位需要 ANT+ 或蓝牙来显示数据。某些数据栏位可出现在设备的多个类别中。

**提示：**可以通过 Garmin Connect 应用程序中的设备设置自定义数据栏位。

**踏频 / 步频**

| 名称 | 描述 |
| --- | --- |
| 平均踏频 | 骑行活动数据，指当前活动的平均踏频。 |
| 平均步频 | 跑步。当前平均步频。 |
| 步频 | 骑行时，曲柄转动的次数。设备需连接踏频传感器配件，才能显示此数据。 |
| 步频 | 跑步。每分钟步数（左右脚）。 |
| 步频仪表 | 跑步。显示当前步频范围的图表。 |
| 单圈踏频 \| 单圈步频 | 骑行。目前单圈平均踏频。 |
| 单圈踏频 \| 单圈步频 | 跑步。当前圈的平均步频。 |
| 前圈踏频 | 骑行。已完成的前一圈的平均踏频。 |
| 前圈步频 | 跑步。已完成的前圈的平均步频。 |

**罗盘**

| 名称 | 描述 |
| --- | --- |
| 罗盘 | 按罗盘的指示移动。 |
| 罗盘北向上 | 按罗盘的指示移动。 |
| GPS 方位 | 由 GPS 所显示的目前移动方向。 |
| 航向 | 你的移动方向。 |

**距离**

| 名称 | 描述 |
| --- | --- |
| 距离 | 当前航迹或活动的移动距离。 |
| 单组泳距 | 当前间歇训练的移动距离。 |
| 单圈距离 | 当前单圈的移动距离。 |
| 前圈距离 | 前圈移动距离。 |
| 前组动作距离 | 上次完成的动作的移动距离。 |
| 动作距离 | 当前动作的移动距离。 |

**高度**

| 名称 | 描述 |
| --- | --- |
| 平均爬升 | 自上次重置以来的平均垂直上升距离。 |
| 平均下降 | 自上次重置以来的平均垂直下降距离。 |
| 海拔 | 当前位置高于或低于海平面的高度。 |
| 高度图 | 显示一段时间内海拔高度的图表。 |
| 滑翔比 | 移动的水平距离与垂直距离变化的比率。 |

| 名称 | 描述 |
| --- | --- |
| GPS 高度 | 使用 GPS 的当前位置的高度。 |
| 坡度 | 上升高度除以移动距离。例如，如果你每爬 3 米就要走 60 米，那么坡度是 5%。 |
| 单圈上升 | 当前单圈的垂直爬升。 |
| 单圈下降 | 当前圈的垂直下降距离。 |
| 前圈爬升 | 前圈的垂直爬升。 |
| 前圈下降 | 前圈垂直下降距离。 |
| 前组动作爬升 | 前组动作的垂直上升距离。 |
| 前组动作下降 | 前组动作的垂直下降距离。 |
| 最大爬升 | 自上次重置以来的最大上升速率，单位为英尺 / 分钟或米 / 分钟。 |
| 最大下降 | 自上次重置以来的最大下降速率，单位为米 / 分钟或英尺 / 分钟。 |
| 最高海拔 | 上次重置后达到的最高高度。 |
| 最低海拔 | 上次重置后达到的最低高度。 |
| 动作爬升 | 当前动作的垂直爬升距离。 |
| 动作下降 | 当前动作的垂直下降距离。 |
| 总上升 | 自上次重置以来，上升的总海拔距离。 |
| 总下降 | 自上次重置以来，下降的总海拔距离。 |
| 总上升 / 下降 | 活动期间或自上次重置后，总上升 / 下降的海拔距离。 |

**楼层**

| 名称 | 描述 |
| --- | --- |
| 已爬楼层 | 当天已爬楼层数 |
| 下楼层数 | 当天下楼的楼层数 |
| 每分钟楼层数 | 每分钟爬的楼层数。 |

**心率**

| 名称 | 描述 |
| --- | --- |
| 平均储备心率 % | 储备心率百分比（最大心率减去静止心率）。 |
| 有氧效果 | 目前的活动对有氧体能程度的影响。 |
| 无氧效果 | 目前的活动对无氧体能程度的影响。 |
| 平均储备心率 % | 目前活动的储备心率（最大心率减去静止心率）平均百分比。 |
| 平均心率 | 目前活动的平均心率。 |
| 平均最大心率 % | 当前活动的平均最大心率百分比。 |
| 心率 | 每分钟的心跳数（BPM）设备必须连接兼容的心率传感器。 |
| 心率图 | 显示整个活动期间心率的图表。 |
| 心率图表 | 显示当前心率区间。 |
| 最大心率百分比 | 最大心率的百分比。 |

| 名称 | 描述 |
| --- | --- |
| 心率区间 | 心率的目前范围（1 至 5）。预设区间是依照使用者的个人信息和最大心率为基准（以 220 减去年龄）。 |
| 单组平均储备心率百分比 | 目前游泳间歇训练的储备心率（最大心率减去静止心率）平均百分比。 |
| 单组平均最大心率百分比 | 目前游泳间歇训练的最大心率平均百分比。 |
| 单组平均心率 | 目前游泳间歇训练的平均心率。 |
| 单组最大储备心率百分比 | 目前游泳间歇训练的储备心率（最大心率减去静止心率）最大百分比。 |
| 单组最大心率百分比最大值 | 目前游泳间歇训练的最大心率最大百分比。 |
| 单组最大心率 | 目前游泳间歇训练的最大心率。 |
| 单圈储备心率 % | 目前单圈的储备心率（最大心率减去静止心率）平均百分比。 |
| 单圈心率 | 目前单圈的平均心率。 |
| 单圈最大心率百分比 | 目前单圈的最大心率平均百分比。 |
| 前圈平均心率 / 储备 | 完成的前圈储备心率（最大心率减去静止心率）平均百分比。 |
| 前圈心率 | 完成的前圈平均心率。 |
| 前圈最大心率 % | 完成的前圈期间，最大心率的平均百分比。 |
| 前组动作 %HRR | 上次动作的平均储备心率（最大心率减去静止心率）百分比。 |
| 前组动作心率 | 上次完成的动作的平均心率。 |
| 前组动作最高心率百分比 | 上次动作的平均最大心率百分比。 |
| 动作储备心率百分比 | 当前动作的平均储备心率（最大心率减去静止心率）百分比。 |
| 动作心率 | 目前动作的平均心率。 |
| 动作最高心率百分比 | 当前动作的平均最大心率百分比。 |
| 区间内时间 | 每个心率区间的持续时间。 |
| 训练效果仪表 | 当前活动对有氧和无氧健身水平的影响。 |

**长度**

| 名称 | 描述 |
| --- | --- |
| 单组趟数 | 当前间歇训练完成的泳池趟数。 |
| 趟数 | 当前活动期间完成的泳池趟数。 |

**导航**

| 名称 | 描述 |
| --- | --- |
| 目标方位 | 从目前位置前往目的地的行进方向，只有在导航时才会出现此数据。 |
| 航线方位 | 从起始位置前往目的地的行进方向。航向可以视为计划路线或既定路线，只有在导航时才会出现此数据。 |
| 目的地位置 | 终点位置。 |

| 名称 | 描述 |
| --- | --- |
| 目的地 | 前往目的地路线上的最后标记点，只有在导航时才会出现此数据。 |
| 剩余距离 | 抵达终点之前的剩余距离。导航时才会出现此资料。 |
| 转弯距离 | 抵达路线上的下一个航点之前的剩余距离，只有在导航时才会出现此数据。 |
| 预估总距离 | 从开始到最后终点的预估距离，只有在导航时才会出现此数据。 |
| 预计抵达 | 抵达终点的预估时间(调整至目的地当地时间)，只有在导航时才会出现此资料。 |
| 到达下一点时间 | 抵达路线上的下一个航点的预估时间(调整至航点的当地时间)，只有在导航时才会出现此资料。 |
| 预计在途时间 | 抵达终点前的预估剩余时间，只有在导航时才会出现此数据。 |
| 下滑比 | 从目前位置至目的地高度所需的滑翔比，只有在导航时才会出现此数据。 |
| 纬度 / 经度 | 当前位置的经纬度(无论所选位置格式设定为何)。 |
| 位置 | 使用选定位置格式设置的当前位置。 |
| 下一个航点 | 航线上的下一个航点。导航时才会出现此数据。 |
| 偏离航线 | 从原始航行路径偏离的左右距离，只有在导航时才会出现此数据。 |
| 下一转弯时间 | 抵达路线中下一个航点之前的预估剩余时间，只有在导航时才会出现此数据。 |
| 有效航速 | 沿路线接近目的地时的速度，只有导航时才会出现此数据。 |
| 目标垂直距离 | 目前位置与终点之间的爬升距离，只有在导航时才会出现此数据。 |
| 目标垂直速度 | 抵达预定高度的爬升率或下降率，只有导航时才会出现此数据。 |

**其他**

| 名称 | 描述 |
| --- | --- |
| 活动卡路里 | 在活动期间消耗的卡路里。 |
| 环境气压 | 尚未校准的气压数值。 |
| 气压图 | 显示气压随时间变化的图表。 |
| 气压 | 已校准的当前气压。 |
| 电池电量 | 电池电量耗尽前还可使用的时数。 |
| 电量 | 手表电池电量。 |
| 热量消耗 | 当天消耗的总热量。 |
| GPS | GPS 卫星信号强度。 |
| 完成圈数 | 当前活动所完成的圈数。 |
| 训练负荷 | 目前活动的训练负荷。训练负荷是运动后累积的过耗氧量(EPOC)，表示训练强度。 |
| 动作 | 目前活动期间完成的动作次数。 |
| 体能状况指数 | 体能状况分数是运动能力的实时评估。 |
| 次数 | 在力量训练中，每组训练重复的次数。 |
| 呼吸率 | 每分钟呼吸的频率(brpm)。 |
| 单组计时 | 在力量训练期间，目前单组花费的总时间。 |
| 步数 | 目前活动期间行走的步数。 |
| 压力 | 您当前的压力分数。 |
| 日出时间 | GPS 所在位置的日出时间。 |
| 日落时间 | GPS 所在位置的日落时间。 |
| 当前时间 | 依据当前位置及时间设置(格式、时区)所显示的时间 。 |

**配速**

| 名称 | 描述 |
| --- | --- |
| 500 米配速 | 目前每 500 米的划水速度。 |
| 平均 500 米配速 | 当前活动每 500m 的平均划水速度。 |
| 平均配速 | 目前活动的平均配速。 |
| 坡度调整配速 | 根据坡度地形调整的平均速度。 |
| 单组配速 | 当前间歇训练的平均配速。 |
| 单圈 500m 配速 | 当前单圈每 500m 的平均划水速度。 |
| 单圈配速 | 当前单圈的平均配速 |
| 前圈 500 米配速 | 前圈每 500m 的平均划水速度。 |
| 前圈配速 | 前圈的平均配速。 |
| 前趟配速 | 前趟泳池长度的平均配速。 |
| 上次动作配速 | 上次完成的动作的平均配速。 |
| 动作配速 | 当前动作的平均配速。 |
| 配速 | 当前配速。 |
| 配速图 | 显示整个活动中配速的图表。 |

**PacePro 配速策略**

| 名称 | 描述 |
| --- | --- |
| 下一分段距离 | 跑步。下一分段的总距离。 |
| 下一分段目标配速 | 跑步。下一分段的目标配速。 |
| 总领先 / 落后 | 跑步。提前或落后于目标速度的总时间。 |
| PacePro 仪表 | 跑步。当前的分段配速和目标分段配速。 |
| 分段距离 | 跑步。当前分段的总距离。 |
| 分段剩余距离 | 跑步。当前分段的剩余距离。 |
| 分段配速 | 跑步。当前分段的配速。 |
| 分段目标配速 | 跑步。当前分段的目标配速。 |

**功率**

| 名称 | 描述 |
| --- | --- |
| % FTP | 以功率阈值百分比形式输出目前的功率。 |
| 3 秒平均左右平衡 | 左脚 / 右脚的 3 秒平均功率。 |
| 3 秒平均功率 | 输出的 3 秒平均功率。 |
| 10 秒平均左右平衡 | 左脚 / 右脚的 10 秒平均功率。 |
| 10 秒平均功率 | 输出的 10 秒平均功率。 |
| 30 秒平均左右平衡 | 左脚 / 右脚的 30 秒平均功率。 |
| 30 秒平均功率 | 输出的 30 秒平均功率。 |
| 平均左右平衡 | 目前活动的左脚 / 右脚平均功率。 |
| 平均 PP- 左 | 目前活动的左脚平均功率分布角度。 |
| 平均功率 | 目前活动的平均功率。 |
| 平均 PP- 右 | 目前活动的右脚平均功率分布角度。 |
| 平均 PPP- 左 | 目前活动的左脚平均功率峰值分布角度。 |
| 平均 PCO3 | 目前活动的平均踏板中心偏移量。 |
| 平均 PPP- 右 | 目前活动的右脚平均功率峰值分布角度。 |
| 左右平衡 | 目前左脚 / 右脚的功率。 |
| 强度系数 (IF) | 目前活动的强度系数 (Intensity Factor)。 |
| 单圈左右平衡 | 目前单圈的平均左 / 右脚功率。 |
| 单圈 PPP- 左 | 目前单圈的左脚平均功率峰值分布角度。 |
| 单圈 PP- 左 | 目前单圈的左脚平均功率分布角度。 |
| 单圈标准化功率 | 目前单圈的平均标准化功率。 |
| 单圈踩踏施力偏移 | 目前单圈的平均踏板中心偏移量。 |
| 单圈功率 | 目前单圈的平均输出功率。 |
| 单圈 PPP- 右 | 目前单圈的右脚平均功率峰值分布角度。 |
| 单圈 PP- 右 | 目前单圈的右脚平均功率分布角度。 |
| 前圈标准化功率 | 完成的前圈平均标准化功率。 |
| 前圈功率 | 完成的前圈平均输出功率。 |
| 左功率峰值分布 | 目前左脚的功率峰值分布角度。功率峰值分布角度为骑行者产生推动力峰值部分的角度范围。 |
| 左功率峰值 | 目前左脚的功率分布角度。功率分布角度为产生正向力量的踩踏区域。 |
| 前圈最大功率 | 完成的前圈最高输出功率。 |
| 单圈最大功率 | 目前单圈的最大输出功率。 |
| 最大功率 | 目前活动的最高输出功率。 |
| NP | 目前活动的标准化功率 (Normalized Power)。 |
| 脚踏平整度 | 测量每次踩踏过程中，使用者对踏板施力的平衡程度。 |
| PCO | 踏板中心偏移量。踏板中心偏移量是在踏板平台上的施力位置。 |
| 功率 | 目前的输出功率 (单位为瓦)。 |
| 功率图表 | 显示整个活动中的功率图表。 |
| 功率仪表 | 显示当前功率区间的图表。 |
| 瓦特 / 千克 | 目前每公斤测量到的功率 (单位为瓦)。 |
| 功率区间 | 以 FTP 或自定义设置为依据，显示目前的功率输出范围 (1 至 7)。 |
| 右 PP 峰值 | 目前右脚的功率峰值分布角度。功率峰值分布角度为骑行者产生推动力峰值部分的角度范围。 |
| 右功率峰值 | 目前右脚的功率分布角度。功率分布角度为产生正向力量的踩踏区域。 |
| 区间内时间 | 不同功率区间所持续的时间。 |
| 坐姿骑行时间 | 目前活动以坐姿踩踏的时间。 |
| 单圈坐姿时间 | 目前单圈以坐姿踩踏的时间。 |
| 站姿骑行时间 | 目前活动以站姿踩踏的时间。 |
| 单圈站姿时间 | 目前单圈以站姿踩踏的时间。 |
| TSS | 目前活动的训练压力分数。 |
| 扭矩效率 | 使用者踩踏效率的测量。 |
| 功 | 运动过程的累计做功量 (输出功率)，以千焦耳计算。 |

**休息**

| 名称 | 描述 |
| --- | --- |
| 单组总时 | 计算最后间歇训练加上目前休息时间的计时器 (泳池游泳)。 |
| 休息时间 | 计算目前休息时间的计时器 (泳池游泳)。 |

**跑步动态**

| 名称 | 描述 |
| --- | --- |
| 平均触地平衡 | 目前阶段的平均触地时间计算。 |
| 平均触地时间 | 当前活动的平均触地时间。 |
| 平均步幅 | 目前阶段的平均跨步长度。 |
| 平均垂直振幅 | 目前活动的平均垂直振幅。 |
| 平均垂直步幅比 | 目前阶段的垂直振幅与步幅长度的平均比率。 |
| GCT 平衡 | 在跑步时，左脚 / 右脚分别接触地面的时间长度。 |
| 触地平衡仪表 | 显示跑步时地面接触时间左 / 右脚平衡。 |
| GCT | 跑步时，脚步每一步接触地面的时间长度，此指针以毫秒为单位。触地时间在走路活动时并不会显示。 |

| 名称 | 描述 |
| --- | --- |
| 触地时间图表 | 跑步时每一步接触地面的时间，以毫秒为单位。 |
| 单圈触地平衡 | 单圈平均触地平衡。 |
| 单圈触地时间 | 单圈的平均触地时间。 |
| 单圈步幅 | 目前单圈的平均跨步长度。 |
| 单圈垂直振幅 | 目前单圈的身体垂直振动幅度的平均值。 |
| 单圈垂直步幅比 | 目前单圈的身体垂直振动幅度和跨步长度的平均比例。 |
| 步幅 | 目前跨步到下次跨步之间的长度(单位：米) |
| 垂直振幅 | 跑步过程中身体上下振动的幅度。垂直振幅显示躯干的垂直运动(单位：厘米)。 |
| 垂直振幅仪表 | 显示跑步时身体重心垂直移动的高度。 |
| 垂直步幅比 | 垂直振幅与步幅的比例。 |
| 垂直步幅比仪表 | 显示垂直摆动与步幅比。 |

**速度**

| 名称 | 描述 |
| --- | --- |
| 平均移动速度 | 目前活动的平均移动速度。 |
| 平均整体速度 | 目前活动的平均速度，包括移动和停止速度。 |
| 平均速度 | 目前活动的平均速度。 |
| 平均对地航速 | 目前活动的平均速度(以节为单位)，无论行驶的航线及航向的临时变化。 |
| 单圈平均对地速度 | 目前活动的平均速度，无论行驶的航线及航向的临时变化。 |
| 单圈速度 | 当前的单圈平均速度。 |
| 前圈平均对地速度 | 完成的前圈平均速度，排除行驶的航线及航向的临时变化。 |
| 前圈速度 | 前圈的平均速度。 |
| 上次动作速度 | 上次完成的动作的平均速度。 |
| 最大对地速度 | 目前活动的最快大驶速度，排除行驶的航线及航向的临时变化。 |
| 最大速度 | 当前活动的最高速度。 |
| 动作速度 | 当前动作的平均速度。 |
| 速度 | 当前的移动速度。 |
| 速度图 | 显示整个活动中速度的图表。 |
| 对地速度 | 实际的行驶速度，排除行驶的航线及航向的临时变化。 |
| 垂直速度 | 时间内的爬升率或下降率。 |

**频率**

| 名称 | 描述 |
| --- | --- |
| 平均划水距离 | 游泳。当前活动单次划水的平均距离。 |
| 平均划水距离 | 桨板运动。活动期间，每次划桨所移动的平均距离。 |
| 平均划水率 | 桨板运动。目前活动期间，每分钟的平均划桨次数(spm)。 |
| 平均划水速 | 目前活动的每趟泳池的平均划水次数。 |
| 划水距离 | 桨板运动。每次划桨移动的距离。 |
| 单组平均划水率 | 当前间歇训练期间，每分钟的平均划水次数(spm)。 |
| 单组平均划水数 | 目前间歇训练期间，每泳池长度的平均划水次数。 |
| 单组泳姿 | 目前的间歇训练划水类型。 |
| 前圈划水距离 | 游泳。当前计圈单次划水的平均距离。 |
| 前圈划桨距离 | 桨板运动目前单圈期间每次划桨移动的平均距离 |
| 单圈划水率 | 游泳。当前计圈每分钟的平均划水次数 (spm) 。 |
| 单圈划桨率 | 桨板运动。目前单圈期间，每分钟的平均划桨次数 (spm) 。 |
| 单圈划水数 | 游泳。当前计圈的划水总次数。 |
| 单圈划桨数 | 桨板运动。目前单圈的划桨总次数。 |
| 前圈平均划水距离 | 游泳。已完成前圈单次划水的平均距离。 |
| 前圈平均划桨距离 | 桨板运动。已完成的前圈期间，每次划桨移动的平均距离。 |
| 前圈划水率 | 游泳。前圈每分钟的平均划水次数 (spm) 。 |
| 前圈划桨率 | 桨板运动。完成的前圈期间，每分钟的平均划水次数(spm)。 |
| 前圈划水数 | 游泳。前圈划水总次数。 |
| 前圈划桨数 | 桨板运动。完成的前圈划桨总次数。 |
| 前趟划水率 | 完成的最后泳池长度期间，每分钟的平均划水次数 (spm)。 |
| 前趟划水数 | 完成的前趟泳池长度的划水总次数。 |
| 前趟泳姿 | 完成的前趟泳池长度期间所使用的划水类型。 |
| 划水率 | 游泳。每分钟的划水次数 (spm) 。 |
| 划水率 | 桨板运动时每分钟的划桨次数(spm)。 |
| 划水数 | 游泳。当前活动的划水总次数。 |
| 划桨数 | 桨板运动。目前活动的划桨总次数。 |

**Swolf**

| 名称 | 描述 |
| --- | --- |
| 平均 SWOLF | 当前活动的平均 swolf 分数。Swolf 分数是单趟计时与单趟划水次数之和(*游泳专业术语，第 6 页*)。在公开水域游泳时，一般以 25 米计算 swolf 分数。 |
| 单组 SWOLF | 目前间歇训练的平均 swolf 分数。 |
| 单圈 Swolf | 当前单圈的 swolf 分数。 |
| 前圈 Swolf | 完成前一圈的 swolf 分数。 |

| 名称 | 描述 |
| --- | --- |
| 前趟 Swolf | 完成前一趟的 SWOLF 分数。 |

**温度**

| 名称 | 描述 |
| --- | --- |
| 24 小时最高温度 | 过去 24 小时内兼容的温度传感器测得的最高温度。 |
| 24 小时最低温度 | 过去 24 小时内兼容的温度传感器测得的最低温度。 |
| 温度 | 活动期间的环境温度。人的体温会对温度传感器造成影响。您可以将温度传感器与设备配对，这样传感器的温度数据源才会一致。 |

**计时器**

| 名称 | 描述 |
| --- | --- |
| 平均单圈时间 | 当前活动的平均单圈时间。 |
| 经过时间 | 记录的总时间。例如，如果启动活动计时器并跑步 10 分钟，然后暂停计时器 5 分钟，接着再次启动计时器并跑步 20 分钟，则已用时间为 35 分钟。 |
| 单组时间 | 当前间歇训练的秒表计时。 |
| 单圈时间 | 当前计圈的秒表计时。 |

| 名称 | 描述 |
| --- | --- |
| 前圈时间 | 前圈的秒表计时。 |
| 上次动作时间 | 上次完成的动作的秒表计时。 |
| 动作时间 | 当前动作的秒表计时。 |
| 移动计时 | 目前活动的总移动时间。 |
| 复合式运动总时 | 复合式运动模式活动中的所有运动总时间(包含转换过程)。 |
| 总领先 / 落后 | 跑步。提前或落后于目标速度的总时间。 |
| 停留计时 | 目前活动的总停止时间。 |
| 游泳时间 | 当前活动的游泳时间，不包括休息时间。 |
| 计时器 | 当前倒数计时器上的时间。 |

**训练**

| 名称 | 描述 |
| --- | --- |
| 次数 | 训练过程中剩余的锻炼次数。 |
| 分步距离 | 目前训练阶段的剩余时间。 |
| 分步配速 | 当前训练步骤中的配速。 |
| 分步速度 | 当前训练步骤中的速度。 |
| 分步用时 | 该训练步骤所用的时间。 |

## 颜色区间与跑步动态数据

跑步动态页面以不同的颜色区间显示各项主要数据，您可以将步频、垂直幅度、触地时间、步幅、触地时间平衡和垂直步幅比设为主要数据。以百分比为基准的颜色区间显示出您与其他跑者的跑步动态信息的比较情况。

Garmin 致力于研究各种不同强度的跑者。跑步动态的颜色区间显示为橘色或红色者，多为强度较低、初学的跑者。绿色、蓝色或紫色则为强度较高、经验较为丰富的跑者。经验较为不足的跑者的触地时间与垂直幅度会偏高，步频偏低；经验较为丰富的跑者则相反。在同等强度的跑者之中，身高较高的跑者通常相较之下步频偏低，步幅更长，垂直幅度偏高。

可以访问 *Garmin.com/runningdynamics* 了解更多跑步动态的信息。若想了解更多相关的理论以及跑步动态信息的解读方式，可以搜寻更多相关的著作或网站。

| 颜色区间 | 百分区间 | 步频区间 | 触地时间区间 |
| --- | --- | --- | --- |
| 紫色 | >95 | >183 spm | <218 ms |
| 蓝色 | 70–95 | 174–183 spm | 218–248 ms |
| 绿色 | 30–69 | 164–173 spm | 249-277 ms |
| 橘色 | 5–29 | 153-163 spm | 278-308 ms |
| 红色 | <5 | <153 spm | >308 ms |

### 触地时间平衡数据

触地时间平衡以百分比的形式显示出跑步时左右脚的触地时间平衡状态。举例来说：51.3% 加以左侧的箭头就表示为用户跑步时左脚的触地时间用时较多，如果你的屏幕显示了 2 个数据，例如 48-52，则 48% 表示了左脚的触地时间百分比，52% 表示了右脚的触地时间百分比。

| 颜色区间 | 红色 | 橘色 | 绿色 | 橘色 | 红色 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 对称 | 差 | 普通 | 良好 | 普通 | 差 |
| 他人百分比 | 5% | 25% | 40% | 25% | 5% |
| 触地平衡 | >52.2% L | 50.8–52.2% L | 50.7% L–50.7% R | 50.8%–52.2%R | >52.2% R |

在开发和测试跑步动态时，Garmin 发现了运动伤害与触地时间平衡的相关性。许多跑者的触地时间平衡在上坡或下坡时开始偏离 50-50，而往往精英跑者有着更快速和平衡的步幅，且大多数的跑步教练都认为对称跑步更有助于跑步活动。

可以在跑步期间查看彩色图表或数据栏位，也可以在跑步后登录 Garmin Connect 帐号查看统计信息。与其他跑步动态数据一样，触地平衡也是一个帮助您改善跑姿的参考值。

### 垂直步幅与垂直步幅比

垂直步幅与垂直步幅比的数据略有不同，需要从传感器获取。您需要佩戴心率带（HRM-Fit 或 HRM-Pro）或者跑步动态传感器（RDP）。

| 颜色区间 | 百分区间 | 垂直幅度区间 - 胸 | 垂直幅度区间 - 腰 | 垂直步幅比区间 - 胸 | 垂直步幅比区间 - 腰 |
|---|---|---|---|---|---|
| 紫色 | >95 | <6.4 cm | <6.8cm | <6.1% | <6.5% |
| 蓝色 | 70–95 | 6.4–8.1 cm | 6.8–8.9 cm | 6.1-7.4% | 6.5–8.3% |
| 绿色 | 30–69 | 8.2-9.7 cm | 9.0-10.9 cm | 7.5–8.6% | 8.4–10.0% |
| 橘色 | 5–29 | 9.8-11.5 cm | 11.0-13.0 cm | 8.7–10.1% | 10.1–11.9% |
| 红色 | <5 | >11.5 cm | >13.0 cm | >10.1% | >11.9% |

## 最大摄氧量标准率等级表

此表为依照性别及年龄分列的最大摄氧量（VO2 Max.）标准等级估算值。

| 男性 | 百分比 | 20–29 | 30–39 | 40–49 | 50–59 | 60–69 | 70–79 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 杰出水平 | 95 | 55.4 | 54 | 52.5 | 48.9 | 45.7 | 42.1 |
| 优秀 | 80 | 51.1 | 48.3 | 46.4 | 43.4 | 39.5 | 36.7 |
| 良好 | 60 | 45.4 | 44 | 42.4 | 39.2 | 35.5 | 32.3 |
| 普通 | 40 | 41.7 | 40.5 | 38.5 | 35.6 | 32.3 | 29.4 |
| 差 | 0-40 | <41.7 | <40.5 | <38.5 | <35.6 | <32.3 | <29.4 |

| 女性 | 百分比 | 20–29 | 30–39 | 40–49 | 50–59 | 60–69 | 70–79 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 杰出水平 | 95 | 49.6 | 47.4 | 45.3 | 41.1 | 37.8 | 36.7 |
| 优秀 | 80 | 43.9 | 42.4 | 39.7 | 36.7 | 33 | 30.9 |
| 良好 | 60 | 39.5 | 37.8 | 36.3 | 33 | 30 | 28.1 |
| 普通 | 40 | 36.1 | 34.4 | 33 | 30.1 | 27.5 | 25.9 |
| 差 | 0-40 | <36.1 | <34.4 | <33 | <30.1 | <27.5 | <25.9 |

经 Cooper Institute 同意转载，请参考 *www.CooperInstitute.org* 取得更多资讯。

## 功能阈值功率

此表为依照性别分列的功能阈值功率（FTP）估算值。

| 男性 | 每公斤瓦特（W/kg） |
|---|---|
| 杰出水平 | 高于 5.05 |
| 优秀 | 3.93 ~ 5.04 |
| 良好 | 2.79 ~ 3.92 |
| 普通 | 2.23 ~ 2.78 |
| 差 | 2.23 以下 |

| 女性 | 每公斤瓦特（W/kg） |
|---|---|
| 杰出水平 | 高于 4.30 |
| 优秀 | 3.33 ~ 4.29 |
| 良好 | 2.36 ~ 3.32 |
| 普通 | 1.90 ~ 2.35 |
| 差 | 1.9 以下 |

功能阈值功率参考 Hunter Allen 博士和 Andrew Coggan 博士出版的 Training and Racing with a Power Meter（Boulder, CO: VeloPress, 2010）。

## 轮胎尺寸和周长

速度传感器会自动侦测轮胎尺寸。如有需要，可以在速度传感器设置中手动输入轮胎尺寸。

轮胎尺寸标记在轮胎的两侧。您可以上网查询并计算未列在表格中的尺寸。

## 符号定义

这些符号可能出现在所述设备或配件标签中。



WEEE 处理和回收标志。根据欧盟关于废弃电子电气设备（WEEE）的指令 2012/19/EU，将 WEEE 符号贴在产品上。其目的是阻止对本产品的不当处置，并促进其回收和重复使用。

May 2026